

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



ГОВОРЯТ МАСТЕРА РИНГА

Издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
Москва 1963

7А3.3
Х-98

Авторы сборника «Говорят мастера ринга», среди которых выдающиеся в прошлом советские боксеры Е. И. Огуренков, В. Г. Степанов, А. И. Булычев, ныне заслуженные мастера и тренеры СССР, и другие известные преподаватели и методисты Советского Союза, делятся своим богатым опытом и поднимают наиболее существенные проблемы развития отечественного бокса.

В статьях сборника содержится интересный материал по технике и тактике бокса и физической подготовке спортсменов, по предсоревновательной тренировке перед важнейшими международными встречами, даются полезные советы по организации и проведению юношеских соревнований, по врачебному контролю, режиму дня боксеров, по самостоятельному оборудованию зала и другим вопросам, волнующим специалистов бокса.

Книга послужит полезным пособием для тренеров, спортсменов и многочисленной армии любителей советского бокса.

Составитель Н. А. Худатов.
«Говорят мастера ринга»

Редактор А. И. Шавердова
Художественный редактор Е. М. Галинский
Обложка художника О. Ф. Алексеевой.
Технический редактор Т. Д. Феклисова
Корректор З. Г. Самылкина

Изд. № 2117 Сдано в набор 17/I-1962 г. Подписано к печ. 28 VI —1962 г.
Объем 3,875 бум. л., 7,75 физ. л., 12,74 уч.-изд. л., 12,71 усл. п. л. А-07119.
Тираж 36-- экз. Цена 45 коп. Заказ № 4018
Издательство «Физкультура и спорт» Москва. М. Гнездииковский, 3.
Смоленск, типография имени Смирнова, 2.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Советские мастера ринга по праву относятся к сильнейшим боксерам-любителям мира. Даже неудачное выступление в турнире Римской олимпиады 1960 г. не умаляет их технических достоинств и выдающихся физических и боевых качеств. Это признают и зарубежные специалисты бокса и мировая спортивная пресса.

Лучшие боксеры СССР являются представителями передовой советской школы искусного бокса. Ныне она уже обладает солидным опытом тренерской работы и успешного участия в ответственных международных соревнованиях.

К сожалению, передовой опыт еще далеко не всегда внедряется в широкую массу боксеров и рядовых тренеров. Нередко о нем даже и не знают из-за отсутствия необходимой учебно-методической литературы.

Существующие учебники и пособия по боксу очень подробно останавливаются на разделах техники и первоначального обучения, а разделы, посвященные тренировке и боевой практике спортсменов, освещены значительно меньше.

Так, например, в литературе по боксу еще очень мало места (если не считать отдельных журнальных статей) отводится методике общей и специальной физической подготовки боксеров, их предсоревновательной тренировке, психологической «настройке» перед встречами на ринге, не анализируются подготовка и выступления иностранных боксеров, не обсуждаются «тонкости» судейства и пути его совершенствования и т. д.

А ведь все эти проблемы весьма интересуют преподавателей бокса и спортсменов.

Необходимость выпуска данного сборника, отражающего хотя бы частично опыт современной тренировки, назрела особенно остро сейчас, когда готовится с успехом достойная замена нашим лучшим боксерам в республиках и городах страны, где тренеры и спортсмены не имеют «свежих» источников информации.

Настоящий (первый) выпуск сборника «Говорят мастера ринга», который содержит статьи виднейших преподавателей и тренеров СССР: А. И. Булычева, Г. О. Джерайна, В. И. Огуренкова, Е. И. Огуренкова, В. Г. Степанова, С. С. Щербакова и др.,— посвящен различным разделам современного бокса: физической и психологической подготовке, технико-тактическому совершенствованию, организации и судейству состязаний, обучению юных боксеров.

Все статьи сборника можно разделить на несколько групп, определяемых общими темами. Так, ряд статей посвящен методике обучения и тренировки. Эта тема охватывает в сборнике вопросы физической подготовки, обучения и совершенствования техники и тактики, подготовки боксеров к состязаниям.

Содержание и методика общей и специальной физической подготовки раскрывается в статьях В. И. Огуренкова «Физическая подготовка боксера на местности», В. М. Клевенко «О специальной физической подготовке боксера», Р. П. Мороза «О силовой подготовке боксера», Ш. Н. Закирова «Каждый тренер может воспитать у боксера быстроту и точность реакции».

Обучение и технико-тактическое совершенствование боксера описывается в статьях А. И. Булычева «О некоторых методических приемах обучения боксу», Г. О. Джерайна «Методика совершенствования техники и тактики в боксе» и Е. И. Огуренкова «Комбинационная форма боя в боксе и ее совершенствование».

Опыт предсоревновательной тренировки ведущих боксеров СССР обобщается в статьях С. С. Щербакова «Боксеры готовятся к состязаниям», С. П. Кукишева «Некоторые вопросы подготовки боксеров к соревнованиям», В. А. Сергеева «Весовой режим боксера». В статье Н. А. Худадова «Психологическая подготовка боксеров к состязаниям» освещается вопрос о психологической подготовке боксеров, которая может обеспечить более полноценную настройку к состязаниям, чем принятая «морально-волевая» подготовка.

Весьма полезные указания врача секундантам даются в статье В. А. Сергеева «Советы секундантам».

В нескольких статьях рассказывается о юношеском боксе. Интересный материал по работе с юными боксерами в условиях общеобразовательной и детской спортивной школы

имеется в статьях А. И. Соколова «Опыт преподавания бокса в общеобразовательной школе» и М. С. Иткина «Из опыта работы с юными боксерами». В статье А. Г. Степанова «Как провести соревнования юных боксеров» даются советы по организации состязаний по боксу.

Вопросы судейства состязаний освещаются в статьях В. М. Романова «Мысли о судействе» и В. Г. Степанова «Международные правила соревнований».

Впервые вопросы международного бокса описываются в статьях Г. М. Морозова «Подготовка зарубежных боксеров к XVII Олимпийским играм», «Детский бокс за рубежом» и В. И. Огуренкова «На ринге зарубежные боксеры-любители».

В статье А. Н. Отраднова «Как оборудовать зал для бокса в общеобразовательной школе» даются ценные советы по самостоятельному изготовлению боксерского инвентаря.

Таким образом, сборник освещает самые различные стороны учебно-спортивной работы по боксу.

Надо сказать, что в ряде случаев некоторые взгляды отдельных авторов (например, по вопросам организации и содержания общей и специальной физической подготовки в предсоревновательный период тренировки) не всегда совпадают. Мы намеренно не стремились приводить эти точки зрения «к общему знаменателю», так как полагали, что свободный обмен мнениями, который, несомненно, возникнет у специалистов по боксу после прочтения соответствующих глав, поможет точнее найти истину.

Хотелось бы, чтобы читатели этого первого сборника «Говорят мастера ринга» высказали свои замечания о его содержании и пожелания о том, что бы они хотели прочесть в следующих выпусках, по адресу: Москва, Малый Гнездниковский пер., д. 3, издательство «ФиС».

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

В. М. Клевенко

О СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРОВ

С каждым годом растет уровень развития любительского бокса и соответственно увеличиваются тренировочные нагрузки, масштаб и трудность соревнований. Если в прошлом всесоюзные соревнования по боксу проводились в течение 2—3 дней, то теперь они длятся не менее 4—6 дней, а крупнейшие международные соревнования еще больше. Например, турнир боксеров на XV Олимпийских играх продолжался 6 дней, на XVI Олимпиаде — 8 дней, а на XVII Олимпийских играх — 12 дней.

Если раньше в первенствах СССР по боксу принимали участие преимущественно спортсмены Москвы, Ленинграда и отдельные представители союзных республик, то теперь в таких соревнованиях выступают боксеры всех 15 союзных республик.

Десяток лет назад в первенстве СССР по боксу участвовало обычно 80—100 человек. В настоящее время число участников доходит до 500—600 человек, а первенство проводится в два этапа (отборочные соревнования в 6—8 зонах и финальные состязания).

При такой организации состязаний ведущим боксерам приходится участвовать подряд в двух турнирах (с перерывом между ними в 3—4 недели) и проводить за это время 8—9 напряженных боев, имеющих более высокий темп, чем в прежние годы.

В связи с тем, что количество состязаний, в которых участвуют боксеры высших разрядов, а также нагрузки во время боев значительно увеличились, сейчас по-новому ставится вопрос о физической подготовке боксера.

В послевоенные годы лучшие советские боксеры в течение ряда лет имели значительное превосходство в физической подготовленности над своими основными зарубежными противниками. Хорошая физическая подготовленность наших ведущих мастеров ринга определила в известной мере и их манеру боя: высокий темп, непрерывное наступление и установку на сильный удар.

Однако в последующие годы преимущество в физической подготовленности у большинства боксеров сошло на нет, а в отдельных случаях стало хуже, чем у основных

противников за рубежом. Особенно это относится к специальной выносливости боксера — качеству, без которого не может успешно использоваться в боях на ринге искусное боксирование, положенное в основу советской школы бокса. Только на базе всесторонней физической подготовленности боксерам удастся достигнуть высоких и стабильных спортивных результатов.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРА

Еще в практике древнего кулачного боя, предшественника современного бокса, для развития специальных качеств, необходимых бойцу, широко применялись упражнения, заимствованные из трудовых процессов.

Особенно большой популярностью пользовались упражнения, которые по характеру нервно-мышечной работы напоминали ударные движения бойца, например копание земли мотыгой. Изображение спортсмена, копающего мотыгой землю, стало эмблемой кулачного бойца.

Позднее широкое применение нашли другие упражнения, также заимствованные из трудовых процессов и похожие по форме и нервно-мышечным усилиям на ударные движения боксера. У боксеров-профессионалов получили большое распространение рубка топором деревьев, колка дров, удары молотом по наковальне, копание земли (лопатой, мотыгой, киркой), метание камней и т. д.

Такие упражнения часто применяются и современными зарубежными боксерами-любителями, но у нас они, к сожалению, еще недостаточно используются в тренировке.

В настоящее время все имеющиеся упражнения для развития быстроты, силы и выносливости боксера можно разбить на две большие группы:

В первую группу входят упражнения общеподготовительного характера. Они разносторонне воздействуют на организм боксера и его функции и вырабатывают широкий круг двигательных навыков. К ним относятся: гимнастические упражнения, упражнения из других видов спорта — бег, прыжки, гребля, спортивные игры, метание, штанга и т. д.

Эти упражнения нужно использовать не только как общеразвивающие, но и как упражнения для специальной физической подготовки боксера.

В практике выдающихся современных легкоатлетов, например прыгунов, все общеразвивающие упражнения подчинены целиком решению задач специальной подготовки. Этот положительный опыт, основанный на научных данных (например, В. М. Дьячкова), следует шире применять для боксеров старших спортивных разрядов.

Во вторую группу входят специальные упражнения. Их можно разбить на специально-подготовительные и боевые упражнения.

К специально-подготовительным упражнениям относятся упражнения с отягощениями, имеющие значительное сходство по характеру нервно-мышечных усилий с боксерскими ударами и защитными движениями: упражнения с гантелями, резиновыми жгутами, блоками с грузом, с набивными мячами, колка и пилка дров, работы с лопатой, киркой, утрамбовывание земли, забивание свай молотом и другими тяжестями и т. д.

Наряду с выработкой у спортсменов двигательных навыков, схожих с ударными и защитными движениями в боксе, упражнения развивают и физические качества (особенно скоростно-силовые).

К этой же группе упражнений следует отнести и гимнастические упражнения, имеющие аналогичную структуру и характер нервно-мышечных усилий, но выполняемые без отягощения.

К специально-подготовительным упражнениям относятся также и упражнения, по своей структуре и характеру выполнения аналогичные боевым движениям боксера. Это простые и сложные имитационные упражнения для совершенствования боксерских передвижений (специальный «боксерский шаг», маневрирование), ударов, защит и контрударов, атак и контратак; бой с тенью; упражнения с боксерскими снарядами: мешком, грушей, стенкой, лапами и т. д. Эти упражнения способствуют совершенствованию специальных движений и развитию физических качеств, специфичных для бокса.

Боевые упражнения с партнером: условный, вольный и соревновательный бой — являются основными упражнениями в совершенствовании тактического мастерства и техники бокса. Но эти же упражнения служат и средством совершенствования физических качеств.

Таким образом, вся группа специальных упражнений направлена преимущественно на совершенствование отдельных законченных ударных и защитных движений и их серий. Упражнения имеют скоростно-силовой характер и выполняются с повышенной интенсивностью.

Типичным для боксерской практики является также использование целого комплекса разнообразных обще-развивающих и особенно специальных упражнений, применяемых вне зала для развития силы, быстроты, выносливости и ловкости. Эта система упражнений, имеющая давнюю историю, широко применяется боксерами всего мира. Сейчас она превратилась в самостоятельный вид специальной тренировки, и ее принято называть «работой на дороге» или «прогулкой боксера». «Работа на дороге» наиболее полно решает сложные задачи физической подготовки боксера, и поэтому ей должно уделяться больше внимания, чем это бывает на практике (особенно для боксеров высшей квалификации).

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ТРЕНИРОВКИ БОКСЕРА

Чрезмерное увлечение «боевой практикой» на занятиях не приводит к стабильным высоким спортивным результатам. Такие занятия не могут обеспечить необходимой физической подготовленности боксера, особенно если они проводятся в подготовительном периоде тренировки.

В подготовительный период необходимо заниматься общей и специальной физической подготовкой, без которой боксер не добьется настоящего мастерства.

Опыт тренировки лучших советских боксеров докал, что занятия в этот период следует проводить 4— 5 раз в неделю. Они должны содержать большой объем тренировочной работы (занятия длятся 1,5—2 час), но иметь среднюю интенсивность нагрузки.

Общее время тренировки вместе с утренней прогулкой и гимнастикой составляет ежедневно 2,5—3 час.

В подготовительном периоде боксеры применяют упражнения общеразвивающего характера и упражнения с отягощениями.

Весьма эффективно выделять в подготовительном периоде, за 2—3 месяца до основных соревнований, специальный этап, целиком посвящая его разносторонней физической подготовке. Этот этап длится в среднем 3 — 4 недели.

Доказано, что те боксеры, которые в подготовительном периоде не выполняют в большом объеме обще-развивающих и специально-подготовительных упражнений и не совершенствуют свои физические качества, в основном периоде тренировки не справляются с высокими, интенсивными нагрузками. Такие боксеры не могут длительно выполнять скоростно-силовую работу резко переменной интенсивности, а в турнирных соревнованиях не выдерживают напряженной борьбы и часто проигрывают во втором или третьем круге противникам, более слабым по тактико-технической подготовленности. Немало боксеров, пренебрегавших в своих тренировках общей и специальной физической подготовкой, преждевременно сошло с ринга, не умея постоянно поддерживать спортивную форму, необходимую для успехов в состязаниях.

В то же время одной из важнейших причин стабильных и высоких успехов таких выдающихся боксеров недалекого прошлого, как Н. Королев, В. Михайлов, С. Щербаков, Е. Огуренков, А. Грейнер, И. Князев, Л. Сегалович, А. Шоцикас, А. Булаков, Б. Степанов и др., было то, что они во все периоды своей тренировки уделяли много внимания разносторонней физической подготовке.

Интенсивные и длительные «прогулки» в любую погоду по паркам и пригородным лесам с 3—4-километровыми «пробежками», кроссами, боем с тенью, прыжками и т. д. неизменно «насыщали» тренировку. В периоды активного отдыха эти боксеры играли в

баскетбол, футбол, городки, выполняли упражнения с гантелями, набивными мячами и штангой.

Интересно, что десятикратный чемпион СССР, заслуженный мастер спорта С. С. Щербаков, готовясь к матчу СССР—Финляндия (1949 г.), из общего тренировочного времени, составляющего 1055 мин., уделил 66% разносторонней физической подготовке. Готовясь в 1952 г. к матчу 7 стран в Москве, он затратил на разностороннюю физическую подготовку 75% общего времени тренировки, а подготавливаясь к первенству СССР этого же года,— 70%. Большое внимание разносторонней физической подготовке уделяется и сейчас в тренировках сборных команд СССР, республик и городов при подготовке к крупным соревнованиям.

Так, сборная команда боксеров г. Москвы в период подготовки ко II Спартакиаде народов СССР (1959 г.) в течение месяца специально занималась разносторонней физической подготовкой.

В этот период применялись спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол), бег на 1500 м и марш-бросок на 13 км, плавание, гребля, подтягивания.

Широко использовались упражнения с отягощениями «ударного» типа: забивание металлических труб в землю деревянными и металлическими «бабами», копание и уtramбовка земли, пила и колка дров и т. д.

В общей сложности из 7404 мин. тренировочного времени 72,6% было выделено на разностороннюю физическую подготовку.

Вне всякого сомнения, использование в тренировке разнообразных физических упражнений дало положительный эффект и способствовало тому, что боксеры-москвичи в дальнейшем заняли доминирующее положение в сборной команде СССР, а С. Сивко, О. Григорьев, Б. Никоноров, Б. Лагутин, Е. Феофанов, А. Абрамов вошли в «десятку» олимпийской команды СССР.

В период подготовки сборной команды СССР к XVII Олимпийским играм в Риме 64,6% общего тренировочного времени было посвящено физической подготовке.

В ходе подготовки боксеры упражнялись в прыжках с разбега в высоту и длину, толкании ядра, подтягивании, со штангой, ежедневно совершали утренние прогулки, занимались плаванием и греблей. За это время члены сборной участвовали в контрольных соревнованиях в беге на 30, 100, 1500 м, в кроссе на 3000 м и в шести футбольных матчах.

Такие тренировки, несомненно, подняли уровень общей и специальной подготовленности ведущих боксеров страны.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ — ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРА-ЛЮБИТЕЛЯ

Какой бы ни обладал боксер ловкостью, силой и быстротой — все эти качества, в конечном счете, теряются, если у этого спортсмена недостаточно развита общая и специальная выносливость.

Прежде всего, боксеру нужна общая выносливость, как основная база для специальной.

Для этого он должен как можно больше и систематически упражняться и бегать на открытом воздухе. Однако при этом не следует бегать по 5—10—15 км в среднем, умеренном темпе, гораздо полезнее пробежать 1,5—3 км с большей интенсивностью, а также упражняться со скакалкой и играть в баскетбол. Специально-подготовительные упражнения и бой с тенью должны дополнять такую тренировку. «Работа на дороге» всегда поможет боксеру приобрести хорошую выносливость и неутомимость в действиях.

В зависимости от периода и условий тренировки, а также возможностей боксера общее время утренней прогулки должно колебаться от 30 до 70 мин. В зависимости от предстоящей основной тренировки в зале интенсивность прогулки регулируется тренером и боксером: она может быть высокой, средней или малой.

В условиях города утреннюю прогулку желательно проводить в ближайшем парке, сквере, на стадионе или спортивной площадке. Если такой возможности нет, то после легкого завтрака спортсмену рекомендуется в быстром темпе пройти до места работы или

учебы.

В зале специальную выносливость боксеры развивают обычно упражняясь по много раундов в условном и вольном бою и со снарядами. Фактически здесь применяется повторный метод тренировки, так как боксер все время повторяет упражнения по раундам боя. В то же время все действия боксера в соревновательном бою в течение каждого раунда носят ярко выраженный переменный характер: меняется темп, скорость, амплитуда и структура движений.

Поэтому занятия на развитие специальной выносливости в зале эффективнее проводить повторно-переменным методом: многократно повторять раунды, выполняя упражнения и все действия боя в каждом раунде (укороченном до 2—2,5 мин.!) с повышенной интенсивностью и переменным характером.

Чтобы повысить интенсивность действий боксера в укороченных раундах, следует подбирать ему быстрых партнеров, чаще сменяя их. В период непосредственной подготовки к соревнованиям интенсивность боевых упражнений надо доводить до максимума. Это достигается путем смены спарринг-партнеров, которые не должны давать возможности тренирующемуся боксеру снижать интенсивность действий. С более быстрыми партнерами рекомендуется боксировать в конце спарринга или упражнений в парах, а с самым быстрым — в последнем раунде.

Применяя боксерские снаряды для развития специальной выносливости, следует отдавать предпочтение легким снарядам — малой пневматической груше, насыпной груше и легкому мешку.

При такой специализированной тренировке на выносливость боксер выполняет максимальную работу переменной интенсивности, превышающую даже соревновательную. В результате в организме боксера соответственно вырабатываются значительные функциональные сдвиги, которые и «обеспечивают» ему выносливость к специальной нагрузке.

Когда боксер начнет хорошо переносить повышенную интенсивность боевых упражнений во время укороченных раундов, следует продолжительность их постепенно увеличивать, доводя раунды до нормы, т. е. до 3 мин.

Для развития специальной выносливости в подготовительном периоде нужно применять преимущественно средства общей и специальной физической подготовки (кроссы, «прогулки» и т. д.), а в зале — выделять еженедельно специально один день (при частоте занятий 3—4 раза в неделю). Общее время тренировочной работы в зале в этот период следует сократить до 80—90 мин.

В основном периоде для развития специальной выносливости необходимо выделять не менее двух дней при условии 5-разовой тренировки в неделю.

Примерная направленность тренировочной работы по дням недельного цикла может быть такой:

а) при занятиях 4 раза в неделю:	
понедельник	— тренировка, преимущественно направленная на развитие быстроты (совершенствование техники и тактики);
вторник	— отдых;
среда	— тренировка, направленная преимущественно на развитие выносливости (совершенствование техники и тактики);
четверг	— отдых;
пятница	— тренировка, направленная преимущественно на совершенствование техники и тактики;
суббота	— отдых;
воскресенье	— прогулка в лесу, кросс, «работа на дороге».

б) при занятиях 5 раз в неделю:	
понедельник	— тренировка, направленная преимущественно на развитие быстроты (совершенствование техники и тактики);
вторник	— разносторонняя физическая подготовка;
среда	— тренировка, направленная преимущественно на развитие выносливости (совершенствование техники и тактики);
четверг	— отдых (парная баня, массаж);
пятница	— тренировка, направленная преимущественно на развитие выносливости (совершенствование техники и тактики);
суббота	— отдых;
воскресенье	— прогулка в лесу, упражнения на открытом воздухе (т. е. активный отдых на открытом воздухе, а не разносторонняя физическая тренировка, как во вторник).

Накануне ответственных соревнований недельный цикл можно планировать следующим образом:

- понедельник, среда, пятница — совершенствование техники и тактики;
- вторник, четверг — физическая подготовка;
- суббота — парная баня и массаж;
- воскресенье — отдых.

При таком планировании недельного цикла тренировка длится подряд 5 дней (с понедельника по пятницу), а два дня даются на отдых (суббота и воскресенье).

В последние одну-полторы недели целесообразно несколько снижать нагрузку, предоставив больше дней отдыха непосредственно перед соревнованием.

О СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРА

Современный боксер должен обладать высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств. Эффективным средством скоростно-силовой подготовки боксера служат упражнения с отягощением.

Однако, как показывают наблюдения, боксеры мало применяют упражнения с отягощением (например, гантели или штангу) из-за боязни «потерять» быстроту движений и нарушить тонкую координацию мышечных усилий, которые так важны для успешного выполнения боевых действий.

Эти опасения справедливы лишь в том случае, если упражнения с отягощениями используются только для развития силы и их характер не соответствует характеру основных движений боксера. Упражнения с отягощениями такого рода не принесут боксеру высшего разряда пользы и даже могут быть вредны, особенно когда они применяются часто в основном периоде тренировки.

Чтобы этого не случилось, упражнения с отягощением скоростно-силового характера должны сочетаться с упражнениями в расслаблении. Выполняя упражнения с отягощением, боксер резко акцентирует ударные движения, добиваясь так называемого «мышечного взрыва», и в то же время сохраняет структуру, темп и ритм ударов и защит и другие индивидуальные особенности техники.

Например, занимаясь с гантелями, полезно выполнять упражнения ударного типа: из положения боевой стойки нанести несколько резких ударов одной рукой, не отягощая другую гантелью.

Упражнения следует делать до тех пор, пока скорость ударного движения заметно не

уменьшится. После этого хорошо применить упражнения для расслабления и растягивания только что работавших мышц, а затем нанести те же удары (без гантели) с максимальной быстротой и расслаблением.

Далее все упражнения: с гантелью, для расслабления, на быстроту — повторяются снова, а потом в таком же порядке выполняются упражнения другой рукой.

Можно рекомендовать боксерам до 71 кг пользоваться 2—3-килограммовыми гантелями, а боксерам весом свыше 71 кг — 3—5-килограммовыми гантелями.

При скоростно-силовой тренировке применяют также блоки с грузом, резиновые и металлические эспандеры, метание камней и палок на дальность и на точность и т. д.

Из других специальных упражнений с отягощениями очень эффективны упражнения с набивными мячами разного веса (1—5 кг). Их надо выполнять на каждом занятии любого периода тренировки. Набивные мячи должны стать таким же «боксерским снарядом», как мешок, груша, лапы, скакалка.

Хорошую физиологическую «настройку» нервно-мышечного аппарата боксера на «ударно-взрывную» работу дают колка дров, рубка деревьев, удары молотом по наковальне, копание киркой и лопатой земляного грунта и т. д.

Во всех упомянутых упражнениях надо постоянно развивать способность мышц активно действовать в течение всего ударного движения и создавать максимальную скорость удара в его конечный момент. Таким упражнениям необходимо отводить значительное время, особенно в подготовительном периоде.

Отличную физиологическую настройку нервно-мышечного аппарата боксера на скоростно-силовую («взрывную») работу дают толчковые упражнения со штангой. Ее вес должен составлять 50—70% от собственного веса боксера.

Полезнее всего заниматься со штангой в подготовительном периоде, применяя ее не более одного-двух раз в неделю. В основном периоде лучше упражняться со штангой меньшего веса, используя ее в небольшой дозировке. Упражнения со штангой необходимо чередовать с упражнениями на расслабление, и упражнениями на быстроту (разумеется, принимают участие одни и те же группы мышц).

Упражнения на быстроту следует чередовать с подскоками и передвижениями.

После упражнений с отягощениями полезно проделывать с максимально-возможной быстротой те же упражнения без отягощения. Применяя во время ударных движений блоки с грузами, эспандеры и резиновые жгуты, прикрепленные к стене, целесообразно заканчивать упражнения, используя силу тяги этих снарядов в обратном направлении (в направлении удара). Для этого нужно стать лицом к снаряду. Во время упражнений с боксерскими снарядами следует после тяжелых перчаток (10—12-унцевых) применять облегченные, после тяжелых снарядов переходить к легким, а затем к бою с тенью т. д.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ УДАРНОГО ДВИЖЕНИЯ ЗА СЧЕТ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ТЕХНИКЕ

Развивая быстроту ударов скоростно-силовыми упражнениями, не следует забывать, что само совершенствование техники может содействовать развитию быстро* ты отдельных движений и удара в целом. Да это и понятно: ведь во время «шлифовки» техники уменьшаются и исключаются лишние, неправильные движения, все мышечные усилия максимально концентрируются в процессе мгновенного сокращения.

На примере можно показать, как правильная постановка ударных движений способствует развитию их быстроты.

Скорость движения кулака при боковом ударе может быть весьма различна в зависимости от того, на каком расстоянии находится кулак от оси вращения (опорной ноги): чем больше это расстояние, тем больше скорость удара.

Поэтому боковой удар надо «ставить» так, чтобы в последней фазе удара опора переходила на противоположную бьющей руке ногу (при ударе левой — на правую ногу, а при ударе правой — на левую).

Индивидуально совершенствуя быстроту ударных движений боксеров, надо также

учитывать соотношение ширины плечевого пояса и таза спортсменов.

Боксеры с узкими плечами (как В. Быстров, И. Соболев, Б. Лагутин, Р. Мураускас) должны передавать ударное усилие, возникающее от поступательно-вращательного движения ног и таза, на плечевой пояс при помощи «жесткой» спины, выполняя ударное движение сразу всей массой тела и с максимальной скоростью.

Боксеры с широкими массивными плечами (как О. Григорьев, Г. Шатков, Е. Феофанов, А. Коромыслов), наоборот, должны создавать ударное усилие за счет волнообразного поступательно-вращательного движения (от таза к плечам), последовательно увеличивая ударную массу и скорость.

Если такой боксер будет наносить удар с «жесткой» спиной, так же как и его партнер с узкими плечами, то он не сможет сразу «рвануть» всем туловищем и не достигнет того максимального ускорения, которое создалось бы при нарастающей скорости удара.

Плечевой пояс боксера должен быть очень подвижным, чтобы спортсмен имел возможность в конечный момент создать дополнительную скорость ударного движения, по отношению к движению туловища, и нанести удар акцентированно.

Для развития подвижности, силы и быстроты движений плечевого пояса необходимо широко применять специально-подготовительные упражнения (в том числе и с отягощениями).

Исследования техники и биомеханики прямого удара правой показывают, что если при ударе кулак движется прямо от подбородка к цели, то максимальной скорости движения кулак достигает лишь на дальней дистанции.

Наоборот, если при ударе кулак движется к цели непосредственно от правого плеча, то в этом случае максимальная скорость движения кулака достигается на ближней или средней дистанции, а далее скорость его будет постепенно падать.

Чем больше дистанция удара, тем правая рука должна быть ближе к подбородку, и, наоборот, чем короче дистанция удара, тем больше надо приблизить руку к правому плечу, откуда и следует начинать удар.

Все это необходимо учитывать тренеру, когда он совершенствует у боксера технику и развивает у него быстроту ударов.

В. И. Огуренков,
заслуженный тренер СССР

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА НА МЕСТНОСТИ

Советские боксеры в недалеком прошлом по своим физическим качествам превосходили зарубежных мастеров ринга, но в настоящее время это преимущество постепенно утрачивается.

Недостаточно высокий уровень физической подготовленности наших боксеров привел к тому, что у них ухудшилась специальная выносливость, быстрота и резкость, а это явилось одной из причин неудачного выступления советской команды на XVII Олимпийских играх.

Ухудшение физической подготовленности наших боксеров не может быть ничем оправдано, так как участие в современных турнирных состязаниях с их возросшей длительностью, большим количеством участников и высокий темп напряженных встреч на ринге требуют от спортсменов максимального и всестороннего развития всех физических качеств.

Поэтому сейчас в период между XVII и XVIII Олимпийскими играми перед ведущими боксерами стоит задача добиться высокого развития физической подготовленности. Для этого необходимо срочно улучшить существующую у нас практику физической подготовки, так как она уже не может обеспечить бурный и эффективный рост физических качеств спортсмена и мало способствует дальнейшему технико-тактическому совершенствованию.

Несмотря на то, что техника и тактика боксеров со временем улучшается, спортсмены, добившись высших разрядов, продолжают заниматься по тем же планам, что и в стадии начального обучения. В итоге определенный стандартный комплекс упражнений, который на

первом этапе тренировок содействовал всестороннему физическому развитию обучаемых, на более позднем этапе, уже не являясь новым раздражителем, теряет свою эффективность и почти не улучшает физических качеств боксера.

Следовательно, для более эффективного развития физических качеств боксеров высших разрядов следует постоянно использовать в тренировке все новые и более эмоциональные и трудные упражнения, увеличивая их объем, плотность и интенсивность выполнения.

Особенно важное место в физической подготовке современного боксера высшего разряда начинает приобретать так называемая «тренировка на местности». Она проводится вне зала, на свежем воздухе — в лесу, в парке, во дворе, на стадионе и т. д. — и посвящена преимущественно развитию физических качеств, необходимых для боксера.

В ходе тренировки на местности в благоприятных гигиенических условиях могут быть особенно эмоционально, разнообразно и интенсивно применены обще-развивающие и специальные упражнения.

Лучшие боксеры прошлых лет, неоднократные чемпионы СССР: П. В. Никифоров, К. В. Градополов, В. П. Михайлов, Е. И. Огуренков, И. И. Ганыкин, Н. Ф. Королев и другие, — тренируясь, уделяли много времени физической подготовке на местности. К. В. Градополов, кроме бокса, усиленно занимался легкой атлетикой, штангой, греблей, стрельбой, конным спортом, теннисом; П. В. Никифоров для развития силы разгружал товарные вагоны, груженные камнем, дровами, имитируя удары в боксе. Кроме того, Никифоров систематически упражнялся во дворе с пневматической грушей и пользовался различными вспомогательными снарядами для увеличения силы, ловкости, выносливости.

В. П. Михайлов включал в свою тренировку бег по пересеченной местности. Однажды, участвуя в военизированном кроссе, он занял первое место.

Е. И. Огуренков и И. И. Ганыкин с большим упорством и увлечением занимались бегом и упражнениями на местности. Всегда хорошо тренированные, они не раз занимали призовые места в московских массовых кроссах легкоатлетов. У этих боксеров в бою обычно оставался большой «запас» скоростной выносливости. Они никогда не снижали темпа в конце боя и всегда имели в резерве много сил, которые часто использовали, чтобы увеличить темп и преодолеть сопротивление противника.

Н. Ф. Королев много внимания уделял в тренировке длительным прогулкам по пересеченной местности, проходя и пробегая в любую погоду от 7 до 10 км.

Десятикратный чемпион СССР в полусреднем весе С. С. Щербаков усиленно занимался спортивными играми, регулярно бегал кроссы, упражнялся на местности с резиновыми бинтами и с большим увлечением охотился и ловил рыбу.

Готовя боксеров к соревнованиям, следует учитывать их интерес к другим видам спорта. Тренеру необходимо включать в индивидуальный план тренировки различные виды спорта. Примером может служить опыт тренировки заслуженного мастера спорта, двукратного чемпиона Европы и неоднократного чемпиона СССР в тяжелом весе А. С. Шоцикаса.

В период ответственной подготовки в индивидуальный план тренировки А. С. Шоцикаса включались те виды спорта, которые он любил: баскетбол и футбол. Игры с мячом доставляли А. Шоцикасу чувство полного удовлетворения, создавая полезную эмоциональную настройку, и способствовали росту его физической подготовленности. Систематически использовал в тренировке Шоцикас также и бег по пересеченной местности с разнообразными гимнастическими упражнениями, упражнения с набивными мячами и отягощениями, прогулки, охоту и т. д.

Значительный интерес представляет физическая подготовка боксеров-профессионалов за рубежом. Обычно, кроме бокса, многие из них регулярно занимаются другим видом спорта. Так, знаменитый американский тяжеловес Джек Дэмпси, абсолютный чемпион мира с 1919 по 1926 год, был великолепным атлетом и обладал громадной силой удара. Физическому развитию Дэмпси, несомненно, способствовало то, что до начала карьеры профессионального боксера он работал горнорабочим.

Джек Дэмпси был большим любителем игры в гольф. Он считал, что быстрые удары клюшкой по мячу с поворотом бедра сходны с боковыми ударами и способствуют увеличению вращательного момента туловища.

Много времени отводил тренировке на местности и другой выдающийся боксер-профессионал — Джин Тэнни. Он систематически занимался бегом, баскетболом и гандболом. Имея вес 78,5 кг, Тэнни вызвал на поединок Д. Дэмпси, вес которого был 87 кг. Чтобы лучше физически подготовиться к матчу, Тэнни задолго до боя уехал за город и стал там тренироваться. Он ежедневно много времени тратил на различные сельскохозяйственные работы и работы в лесу, что помогло ему развивать силу мышц туловища, рук и ног и улучшить дыхание.

Тэнни знал, что Дэмпси в течение десяти раундов будет неотступно атаковать его. Для этой цели он ежедневно делал кроссы, пробегая спиной вперед до семи километров. Он в совершенстве научился передвигаться таким образом и (шутя) говорил, что Дэмпси не догонит его, если даже побежит за ним обычным способом. Подробно изучив своего противника, Тэнни установил, что голова Дэмпси находится от пола приблизительно на высоте 1 м 20 см. Беспреданно тренируясь в бою с тенью или во время бега со спарринг-партнерами, Тэнни наносил на этом уровне прямые удары правой несколько сверху вниз. Много усилий приложил Д. Тэнни для укрепления суставов и увеличения сил кистей рук, а также для развития подвижности ног и быстроты всех боевых движений. Целеустремленная разносторонняя тренировка Д. Тэнни дала свои плоды, и 23 сентября 1926 г. и затем 21 июля 1927 г. он по очкам победил «грозу» всех боксеров мира.

Американские тренеры считают, что боксеру-любителю следует ежедневно вставать на 30—40 мин. раньше, чем обычно. Это время необходимо затрачивать на упражнения на воздухе, а если нет возможности, то на хорошую гимнастику дома. Многие американские боксеры-профессионалы занимаются бегом на местности по раундам, т. е. 3 мин. бегут в переменном темпе, а 1 мин. отдыхают, проходя примерно 100—120 м. Такие пробежки некоторые боксеры совершают в течение 3—6 раундов.

У нас в стране в настоящее время во многих добровольных спортивных обществах построены прекрасные летние боксерские площадки на открытом воздухе, вблизи реки или бассейна. Некоторые секции бокса занимаются на водных станциях и стадионах. Тренеру предоставляется широкий простор для комбинированных тренировок, в ходе которых он может использовать как специальные упражнения боксера, так и упражнения из других видов спорта.

В любое время года тренер при желании может так же разнообразить подготовку боксеров, используя для этого многочисленные общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на местности.

Так, например, зимой 1958/59 г. в период подготовки боксеров ЦС ДСО «Буревестник» к состязаниям тренеры решили как можно больше упражнений проводить на свежем воздухе и особенно много внимания уделили применению спортивно-игровых упражнений.

Известно, что спортивные игры имеют огромное значение для сплочения коллектива, развития быстроты, тактической сообразительности, воспитания решительности и т. д. После хорошо организованных спортивных игр боксеры всегда с удовольствием вспоминают различные ситуации игры, и у всех появляется бодрость и хорошее настроение. Такая «разрядка» крайне важна при целеустремленной тренировке. Коллектив боксеров «Буревестника» расчистил от снега баскетбольную площадку, и в течение 2—3 недель спортсмены с большим увлечением играли в баскетбол. Был даже проведен турнир между московскими, ленинградскими и украинскими боксерами.

Боксеры тепло одевались, а после игры, без задержки, проделывали ряд упражнений в помещении, особенно тщательно тренируясь лежа, сидя, после чего принимали горячий душ. Очень полезными для них были пилка и колка дров, расчистка занесенной снегом дороги. Боксеры увлекались ходьбой на лыжах, а некоторые продолжали бегать кроссы. На расчищенной от снега площадке или веранде спортсмены упражнялись в ударах по боксерским лапам.

Чистый воздух, небольшой морозец бодрили боксеров и тренеров, и занятия проходили весьма успешно.

Физическую подготовку на местности удобнее и разнообразнее проводить в весенние, летние и осенние месяцы. В этот период с большим успехом можно использовать различные

спортивные игры и комбинированные тренировки, включая в них разнообразные упражнения.

Ниже дается несколько примерных уроков на местности, проводимых в летнее и весенне-осеннее время.

Урок № 1 (для всех групп новичков и боксеров-разрядников)

Задача: способствовать всестороннему физическому развитию занимающихся, выработке полезных навыков в беге, прыжках, метаниях и т. д., совершенствовать технику и тактику бокса.

Подготовительная часть урока должна состоять из легкоатлетического комплекса и общепринятых специальных упражнений, применяемых обычно в тренировочных занятиях по боксу. В начале основной части урока необходимо использовать, легкоатлетические упражнения: разучить низкий старт, провести бег на короткие дистанции, эстафеты, различные прыжки, метания, толкание ядра, камней и т. д.

Вторую половину основной части урока неплохо посвятить совершенствованию техники и тактики бокса.

После этого рекомендуется отвести время на спортивные игры (волейбол). Заканчивать занятия хорошо плаванием, если есть поблизости вода, или упражнениями на расслабление.

Урок № 2 (для старшей группы боксеров-разрядников)

Задача: развить скоростную выносливость.

Подготовительная часть урока должна состоять из общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений и проводиться индивидуально с каждым боксером в течение 15—20 мин.

В начале основной части урока для хорошо тренированных боксеров рекомендуются специальные упражнения в беге. После дополнительной разминки, включающей ходьбу, бег и различные упражнения для всех групп мышц, необходимо дать тренирующимся небольшой отдых для «настройки» на предстоящий бег.

Первые 3 мин. боксеры должны пробежать по стадиону 850 м, причем через каждые 100—150 м делать ускорения по 15—20 м. Последние 50 м необходимо про-1 бежать с максимальной быстротой. После 3-минутного бега тренер дает сигнал о переходе на расслабленную ходьбу, которая длится 1 мин. (время, равное перерыву между раундами). Затем дается команда для следующего повторного бега с того места, где находится боксер. Во вторые 3 мин. боксеру следует повысить темп и пробежать уже 900 м. Рекомендуется последние 100 м бежать в полную силу.

Хорошо физически подготовленным спортсменам надо пробежать в последнем 3-минутном интервале 920—950 м, делая гораздо больше ускорений, чем в первых двух «раундах».

Безусловно, бег по «раундам» весьма труден, так как спортсмены бегут на предельной скорости, но практика показывает, что такая форма тренировки заметно улучшает скоростную выносливость и волевые качества боксера. После бега следует проделать большое количество упражнений на расслабление, восстановление дыхания и работоспособности боксера.

Рекомендуется предложить занимающимся выполнять больше упражнений для мышц туловища и плечевого пояса, так как мышцы ног получили и без того большую нагрузку. Неплохо использовать в занятии и упражнения в ударах по лапам, но при этом, не перегружая боксеров передвижением ног.

В конце основной части урока можно поупражняться во вращении молота, метании мяча с петлей, толкании ядра, камней, а также проделать комплекс упражнений сидя, лежа, стоя. Тренировку рекомендуется закончить боем с тенью в воде и плаванием на расслабление в невысоком темпе.

Урок № 3

Задача: сдать нормы ГТО.

После небольшой разминки боксеры выполняют нормы ГТО по подтягиванию, прыжкам, метанию гранаты или толканию ядра, бегу на 100 м и т. д., после чего рекомендуется проделать 2—3 раунда боя с тенью.

В конце основной части урока боксеры играют в баскетбол или футбол. Занятия заканчиваются купанием или водными процедурами.

Урок № 4

Задача: совершенствовать физическую подготовленность, выработать навыки в плавании, гребле, прыжках в воду.

Боксеры проделывают небольшую разминку, после чего гребут на лодке на дистанции до 5—6 км.

Вторая половина основной части урока может быть посвящена совершенствованию техники и тактики или ударам по снарядам. Все упражнения рекомендуется проводить с максимальной быстротой и расслаблением, так как после гребли боксеры несколько «скованны».

Заключительная часть урока посвящается упражнениям на расслабление во время плавания, прыжков в воду и т. д.

Урок № 5

Задача: сдать нормы ГТО по плаванию. После хорошей предварительной разминки на суше и воде боксеры сдают нормы ГТО по плаванию и, отдохнув, проделывают в воде 2—3 раунда боя с тенью. Если позволяют условия, можно организовать перекидку мяча в воде или игру в водное поло.

Занятия хорошо закончить спортивными играми, перебрасыванием набивных мячей и упражнениями со скакалкой.

Урок № 6 (в условиях предсоревновательной подготовки)

Задача: совершенствовать разностороннюю физическую подготовленность (применяя большое количество упражнений из различных видов спорта).

Тренировку следует начать с разминки — ходьба в течение 10 мин.

Затем можно составить из группы команды и сыграть в баскетбол в два тайма — по 10—15 мин. в каждом.

После игры рекомендуется дать отдых 1—2 мин., а потом провести бег на 600—700 м в среднем темпе.

Затем исполнить следующие упражнения:

Бой с тенью — 2 раунда по 3 мин.

Прыжки со скакалкой — 5 мин.

Борьба в боксерской стойке — 3 мин. или попеременные толчки — 3 мин.

Бег с ускорением 300—400 м.

Бросание в парах набивного мяча из разных положений — 5 мин. (рис. 1).

Бег 400—500 м и среднем темпе по площадке.

Упражнения в ударах по снарядам — 2—3 раунда по 3 мин.

Гимнастика, упражнения на расслабление.

Плавание, игра в водное поло.

Продолжительность и интенсивность каждого упражнения тренер обязан четко контролировать. Плотность занятия должна быть предельно высокой с учетом тренированности каждого боксера.



Рис. 1

Урок № 7 (в условиях предсоревновательной подготовки)

Задача: совершенствовать выносливость.

Через 2—3 час. после завтрака начать прогулку. Первый километр пути пройти шагом, делать на ходу гимнастику, затем провести игру чехарду, прыгая друг через друга, и т. д. Далее нужно пробежать 5—6 км в предельно быстром темпе, после чего выполнить упражнения стоя, сидя, лежа и закончить тренировку упражнениями на расслабление и водными процедурами.

Во время кросса, особенно в начале и конце дистанции, можно пользоваться небольшими гантелями весом 300—400 г, делая ими ударные движения. Рекомендуется применять гантели и во время боя с тенью.

Урок № 8 (в условиях предсоревновательной подготовки)

Задача: совершенствовать общую физическую подготовленность.

Очень полезно проводить походы, которые следует хорошо организовать, заранее приготовив все необходимое: спортивный инвентарь (в том числе рыболовные снасти), посуду, продукты питания. Рекомендуется пройти 12—15 км, устроиться на отдых. Обратно в лагерь можно вернуться на автомашинах. Придя на место отдыха, нужно приготовить все для обеда, а уже потом приступить к спортивно-игровым упражнениям (играм с мячом на суше и на воде), плаванию, рыбной ловле и... приготовлению ухи.

Практика показала, что хорошо организованные походы отлично действуют на настроение боксеров.

Урок № 9

Задача: улучшить общую физическую подготовленность, способствовать развитию быстроты, силы, совершенствовать технику и тактику.

Занятие рекомендуется проводить непосредственно в лесу. После общепринятой разминки в 15—20 мин. спортсмены упражняются 2—3 раунда в бою с тенью, нанося с предельной быстротой удары по веткам деревьев.

Основную часть тренировки, проводимую в парке, следует посвятить совершенствованию техники и тактики. В конце тренировки можно поупражняться в ударах по боксерским лапам. Заканчивать тренировку следует парными упражнениями в сопротивлении.

Ниже рекомендуется ряд упражнений на сопротивление и с отягощением, из которых тренер может выбрать наиболее приемлемые.

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СОПРОТИВЛЕНИЕ

1. Один из спортсменов, стоя на руках, продвигается вперед на 20—30 м, в то время как другой спортсмен держит его за голеностопный сустав.

2. Партнеры захватывают друг друга за кисти рук. Один из них стремится, поворачивая туловище, имитировать прямые удары, а другой оказывает ему сопротивление. Упражнение можно проделывать как на месте, так и передвигаясь вперед и назад.

3. Один из боксеров сгибает руки, как при ударах снизу, а партнер накладывает открытые ладони на его кулаки (рис. 2, а). Затем первый спортсмен стремится, преодолев сопротивление партнера, имитировать удары снизу.

4. Один из боксеров стремится имитировать боковые удары, поворачивая туловище влево и вправо, двигаясь при этом вперед; его партнер встает сзади, накладывает ладони на сгибы рук в локте и создает сопротивление (рис. 2, б).

5. Один из боксеров встает сзади другого, накладывает ладони на поднятые вверх руки и стремится опустить их вниз; партнер сопротивляется, а затем возвращает руки в исходное положение (рис. 2, в).

6. Боксеры встают лицом друг к другу, один поднимает руки вперед-вверх, сжав кисти в кулаки, а другой накладывает на них ладони и стремится, преодолев сопротивление, опустить руки партнера попеременно вниз (рис. 2, г).

7. Один из боксеров выпрямляет руки горизонтально вперед, а другой стремится развести их в стороны. Партнер сопротивляется, а затем вновь сводит руки (рис. 2, д).

8. Один из боксеров накладывает ладони на затылок другого и постепенно нагибает его голову вниз, а партнер, сопротивляясь, отводит голову назад.

9. Один из боксеров широко расставляет ноги, сгибая туловище и опираясь для большей устойчивости руками о колени. Другой сбоку накладывает ладони на его голову, затем, прижимаясь к нему грудью, стремится отвести его голову в сторону. Партнер сопротивляется и отводит голову обратно.

10. Один из боксеров встает спиной к дереву, широко расставляет ноги и кладет руки на бедра или держит их согнутыми, выводя немного вперед локти. Другой, накладывает ладони на его локти или берет за кисти и стремится отвести их назад, преодолев сопротивление партнера (рис. 2, е).

11. Боксеры выдвигают левую или правую ногу вперед, соприкасаясь наружной частью ступней. Партнеры, держась за руки, стремятся вывести друг друга из равновесия. После нескольких упражнений они изменяют положение ног и делают захват другой рукой (рис. 2, ж).

12. Боксеры садятся на траву, упираются ступнями ног, берут в руки палку, и каждый, не сгибая ног в коленях, стремится перетянуть на себя партнера (рис. 2, з).

13. Боксеры ложатся на траву животом вниз. Одной рукой каждый опирается о землю, а другой, согнутой в локте, держит руку партнера. Из этого исходного положения боксеры

стремятся прижать руку своего партнера к траве. После нескольких упражнений партнеры изменяют положение и состязаются в силе другой рукой (рис. 2, и).

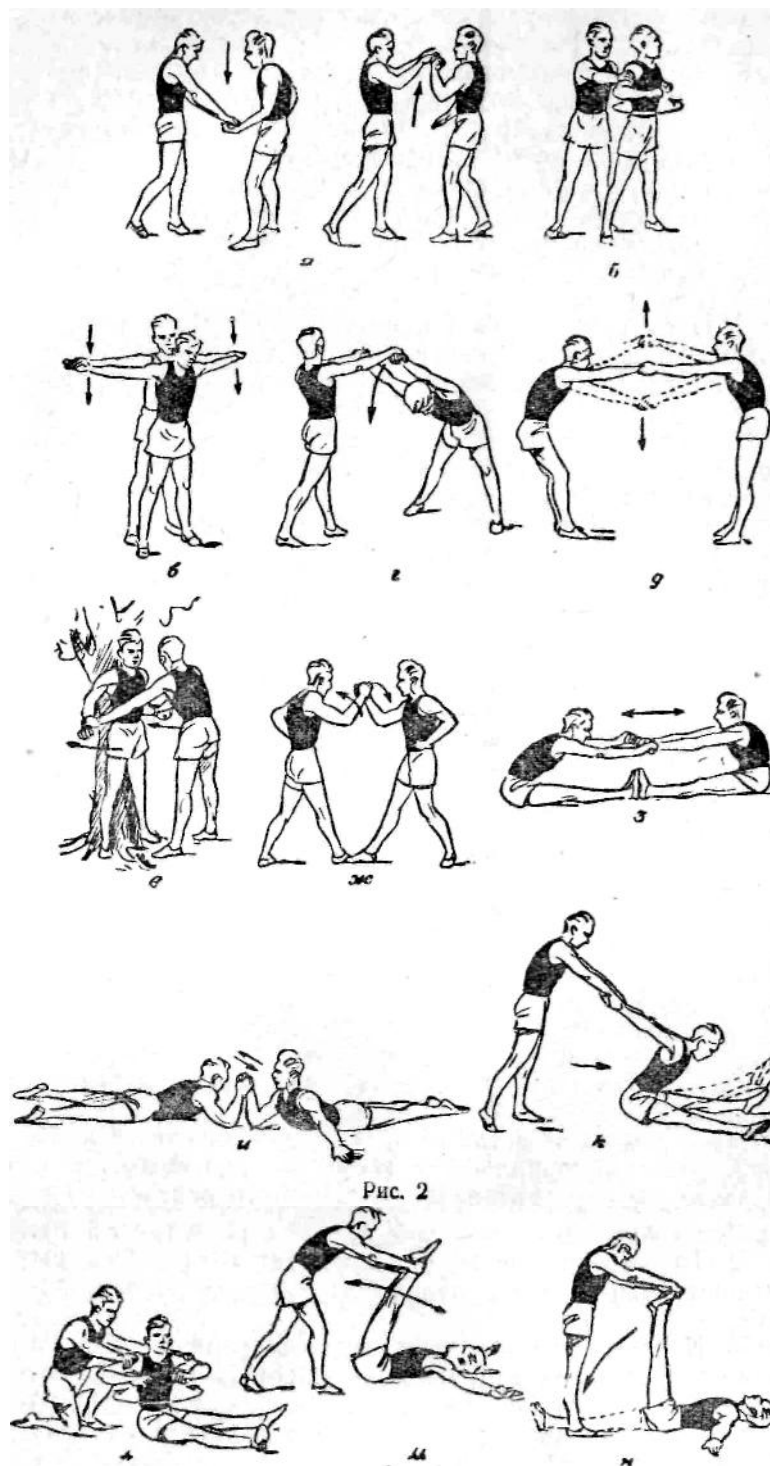


Рис. 2 (продолжение)

14. Один из боксеров садится на пол, другой заходит сзади и захватывает кисти рук партнера, прижимая их вниз к бедрам (рис. 2, к).

15. Один из боксеров, подняв вверх согнутые в локтях руки, стремится повернуть туловище то влево, то вправо, другой держит сзади его за руки и оказывает сопротивление (рис. 2, л).

16. Один из боксеров ложится на траву и сгибает ноги, другой берется руками за его ступни и стремится разогнуть ноги вниз, преодолевая сопротивление партнера (рис. 2, м).

17. Один из боксеров ложится на спину и поднимает выпрямленные ноги вверх. В тот момент, когда ноги принимают вертикальное положение, другой боксер захватывает их за

ступни и резко толкает вниз, преодолевая сопротивление партнера (рис. 2, н).

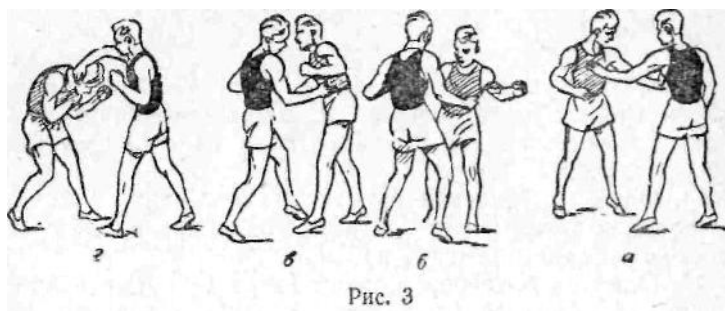
18. Один из боксеров ложится на живот и держится за свои ступни. Другой берет его за предплечья и пружинящими движениями поднимает несколько раз вверх.

УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ В ТОЛЧКАХ

1. Находясь в положении боевой стойки, боксеры передвигаются вперед—назад и в момент сближения, слегка приседая, упираются друг другу в центр груди ладонью. Затем они с силой отталкивают друг друга, не меняя при этом положения боевой стойки (рис. 3, а),

2. То же упражнение, но в момент толчка боксеры меняют левостороннее положение ног на правостороннее.

3. Передвигаясь в стойке влево и вправо, боксеры в момент сближения прижимают ладонь к боковой стороне туловища партнера и стремятся, имитируя боковые удары, с силой оттолкнуть друг друга в сторону то левой, то правой рукой (рис. 3, б).



4. То же упражнение, но в момент толчка партнеры меняют левостороннее положение ног на правостороннее.

5. Передвигаясь в стойке вперед и назад, боксеры приседают ниже, чем в предыдущих упражнениях, и, упершись ладонью под самый низ ребер партнера, стремятся одновременно оттолкнуть друг друга снизу вверх, имитируя удары снизу (рис. 3, в).

6. То же упражнение, но в момент толчка боксеры меняют левостороннее положение ног на правостороннее.

7. Боксеры двигаются в стойке и в момент сближения одновременно накладывают левую руку на правое плечо партнера и резко отталкивают его от себя. То же самое проделывают и правой рукой, но толкают ею в левое плечо партнера.

8. То же упражнение, но боксеры в момент сближения накладывают обе ладони на плечи и одновременно толкают друг друга.

9. То же упражнение, но в момент толчка партнеры меняют левостороннее положение ног на правостороннее.

БОРЬБА В БОКСЕРСКОЙ СТОЙКЕ

Во всех нижеуказанных упражнениях физически слабому боксеру следует давать более сильного партнера, а неуклюжему — более ловкого.

Для выработки выносливости надо все время менять партнеров.

1. Один боксер наступает на другого, захватывает его, толкает, но не бросает на траву. Партнер старается не подпускать близко противника, передвигаясь во всех направлениях. В момент сближения он применяет боковые шаги в стороны, а при захвате пользуется защитой нырком влево или вправо. Боксер все время должен «сковывать» действия партнера, выводить его из равновесия, ставить в невыгодные положения и т. д.

2. Каждому боксеру дается одно и то же задание — не уступать инициативы, нападать, толкать, захватывать партнера, ставить его в неудобное, неустойчивое положение.

Некоторые мастера ринга выполняют это упражнение от 6 до 9 мин., меняя через 2—3 мин. новых партнеров.

3. Двое боксеров ведут борьбу против одного более сильного и тяжелого партнера,

нападая на него только спереди и сбоку.

4. Боксеры кладут друг другу руки на плечи и, передвигаясь во всех направлениях, стремятся «осалить» своей ступней ступню партнера.

Занимаясь на местности, можно с успехом применить упражнения с гантелями, которые отлично развивают все группы мышц спортсмена.

Однако боксеру не следует упражняться с гантелями большого веса, так как он, хотя и приобретает силу, может снизить быстроту движений. Многие спортсмены, злоупотребляя гантелями большого веса, наращивали рельефные мышцы, но зато становились менее ловкими — скованными.

Практика показывает, что специальные скоростно-силовые качества боксеров особенно хорошо развиваются, когда они применяют гантели весом от 1 до 3 кг.

С 3-килограммовыми гантелями следует упражняться хорошо физически развитым спортсменам, имеющим более тяжелый вес.

Многие боксеры, ведя бой с тенью, применяют 300—400-граммовые гантели, сжимая их при ударе.

Пользоваться гантелями надо очень осторожно, прекращая занятия за 2—3 недели до соревнований. После этого следует особое внимание обратить на упражнения, которые способствуют развитию быстроты боевых движений.

С помощью гантелей боксер должен выполнять как удары, так и общеразвивающие упражнения (рис. 4).

Некоторые боксеры в предсоревновательном периоде применяют много оригинальных упражнений на местности.

Иногда они используют «дубилку», которую вращают, бросают, толкают во всех направлениях, развивая ловкость и силу (рис. 5).

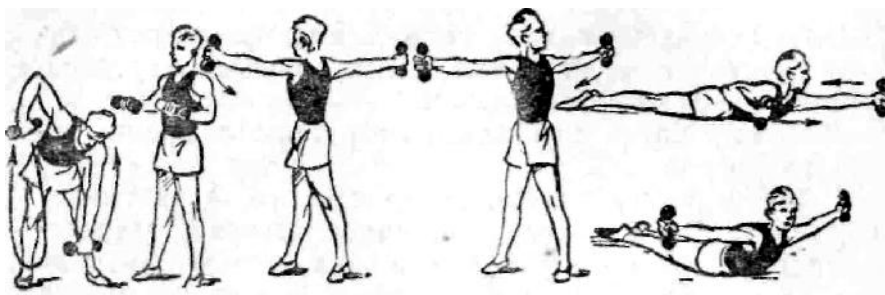


Рис. 4



Рис. 5

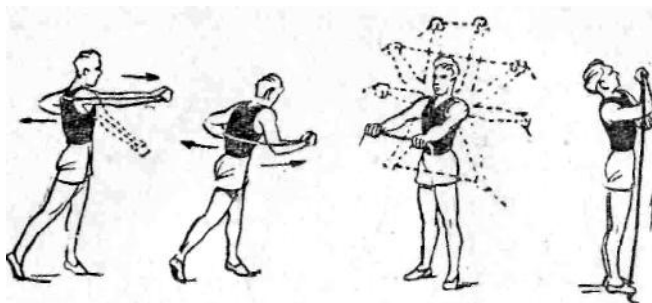


Рис. 6

Десятикратный чемпион СССР, заслуженный мастер спорта С. С. Щербаков с успехом применял резиновые бинты, растягивая их различными способами во всех направлениях (рис. 6).

Тренируясь в лесу, боксеры часто прикрепляют резиновый бинт к деревьям или сучьям (рис. 7, а, б, в, г).

Некоторые спортсмены для развития силы и резкости удара корчуют в лесу сухие деревья и пни. Для такой работы необходимо изготовить более длинное и тонкое топорщице.

Чтобы развить большее количество мышц, удары топором рекомендуется наносить из

всех положений.

Следует чаще использовать во время занятий на местности и упражнения для формирования осанки, так как сгруппированная боевая стойка может развить у боксеров сутуловатость.

На рис. 8, а, б, в, г, д, е, ж, з. и, к, л, м, приводится ряд упражнений, которые рекомендуется применять как в подготовительной, так и в конце основной части урока.

Упражнения для развития осанки обязательны и во время самостоятельных занятий.

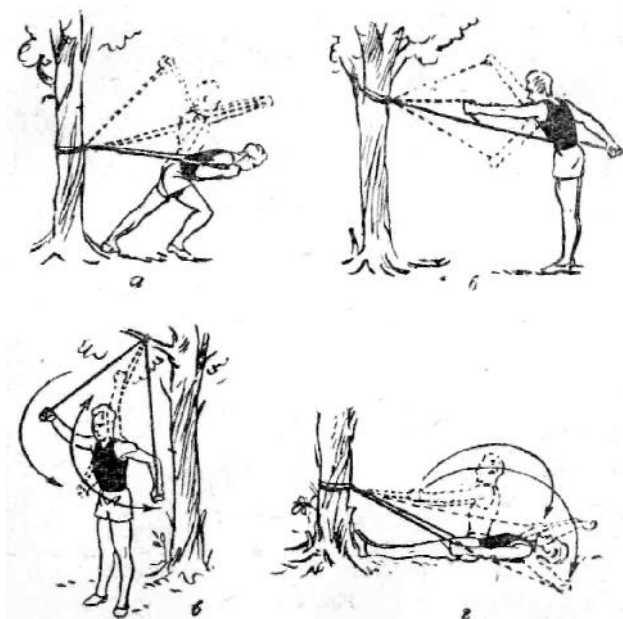


Рис. 7

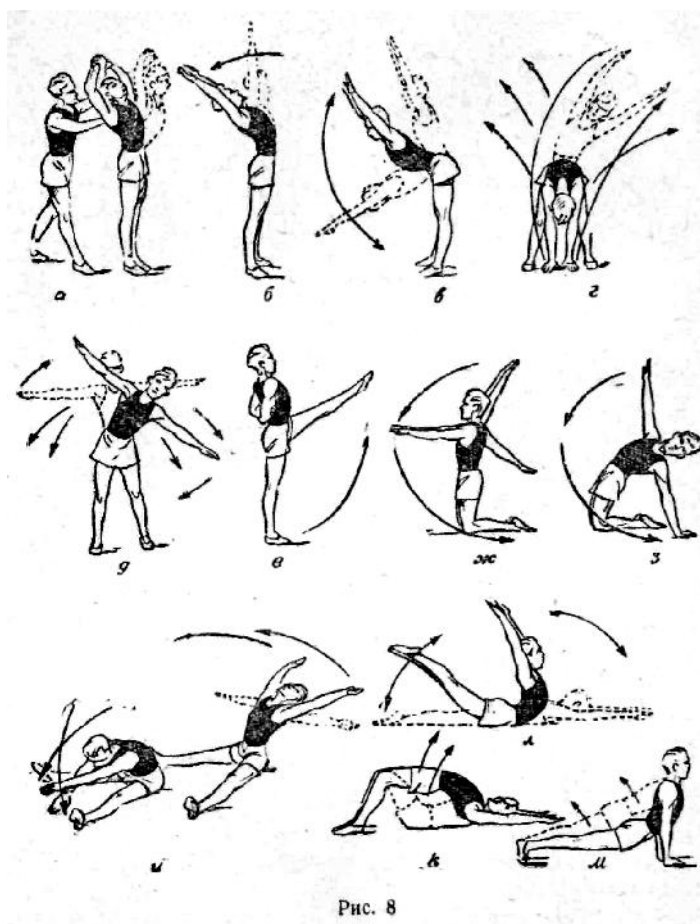


Рис. 8

О СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРА

Все современные боевые упражнения боксера имеют типичный скоростно-силовой характер: перчатки создают отягощение, а спортсмен действует на ринге в высоком темпе и с большей быстротой, затрачивая огромные физические усилия.

Хорошо подготовленный боксер должен обладать высокоразвитой быстротой и силой, которые проявляются в тесной связи друг с другом.

Если качество быстроты в успехе боксера признано всеми, то качество силы, несомненно, недооценивается. Некоторые тренеры считают, что сила «тормозит» быстроту. Такая точка зрения глубоко ошибочна.

Боксер может сохранить быстроту движений в течение всего боя, лишь обладая значительной силой.

Нередко можно видеть, как в бою очень быстрый, но физически слабый боксер постепенно, но заметно «теряет» быстроту ударов, защит и передвижений и к концу встречи становится вялым только потому, что у него не было достаточной силовой подготовленности.

Кроме того, практика передового бокса доказала, что развитие такого скоростного качества удара, как резкость, тесно связано с развитием специальной боксерской силы, имеющей «взрывной характер».

В боксе спортсмены затрачивают значительные усилия не только одномоментно. На протяжении всех трех раундов напряженного боя боксер должен обладать как большой силой, так и отличной силовой выносливостью.

Многие выдающиеся советские мастера ринга, а так же зарубежные боксеры любители и профессионалы уделяют немало внимания силовой подготовке, эффективно используя в тренировке разнообразные упражнения с отягощениями.

Однако среди массы боксеров эти упражнения еще не получили должного распространения, и в результате силовая подготовленность спортсменов в целом пока еще оставляет желать лучшего.

Недостатки в силовой подготовленности служат препятствием для дальнейшего роста мастерства боксеров и не соответствуют принципу всестороннего физического развития, положенного в основу системы тренировки советских спортсменов.

Поэтому задачи силовой подготовки боксеров любой квалификации весьма актуальны и требуют того, чтобы тренеры были хорошо знакомы со средствами и методами развития силы.

Мышечная сила, как способность преодолевать сопротивление, проявляется в любом движении, но в разной степени. Развитие силы обусловлено повышением возбудимости нервных клеток, увеличением концентрированности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, а величина силы находится в зависимости от массы работающих мышц.

Проявление силы мышц связано с деятельностью центральной нервной системы, регулирующей и направляющей все процессы в мышцах и других органах и системах.

Сила мышц зависит от их физиологического поперечника, возбудимости, от степени утомления, влияния биохимических и других факторов, воздействующих на силу нервных импульсов и величину сокращения мышечных волокон.

Занимаясь силовой подготовкой, боксеры обязаны особое внимание уделить развитию тех мышечных групп, которые постоянно участвуют в боевых движениях: мышц брюшного пресса (прямой и косой мышцы живота), грудных мышц, широчайшей и других мышц спины, дельтовидных мышц, мышц плеча, предплечья и кисти.

Для развития силы можно использовать ряд упражнений:

- 1) в преодолении веса собственного тела;
- 2) в сопротивлении с партнером;
- 3) со штангой и диском от штанги;

- 4) с резиновым бинтом и амортизатором;
- 5) с гантелями и гириями;
- 6) на гимнастических снарядах и с блоковыми устройствами;
- 7) с набивными мячами;
- 8) с металлическими палками и другими предметами.

Как же следует боксерам применять упражнения для развития силы?

Большинство упражнений для развития силы по структуре движений и усилиям должно быть близко к специальным упражнениям боксера.

Силовые упражнения надо подбирать так, чтобы они были простыми и доступными для выполнения. Их следует применять в обычных учебно-тренировочных уроках после общеразвивающих упражнений без отягощений.

В подготовительной части урока лучше использовать легкие гантели (весом 1—3 кг) и набивные мячи, а в конце основной части — резиновые бинты, гриф и диски (весом 10—15 кг) от штанги или специальные металлические палки (весом 8—10 кг).

Раз или два в неделю, в дни, свободные от тренировки в зале, можно рекомендовать боксерам в течение 30—45 мин. упражняться с гантелями, резиновым амортизатором и штангой среднего и большого веса, поднимая за подход 3—4 раза средний вес и 1—2 раза большой вес.

Эффективность применения упражнений для развития силы зависит от веса снарядов, усилий спортсмена, количества повторений в сериях и скорости выполнения.

Полезно поочередно применять силовые упражнения на средней и максимальной скоростях. Можно предложить занимающимся многократно выполнять то или иное упражнение в заданный промежуток времени.

Например, несколько раз поднять штангу малого и среднего веса в течение 20—30 сек. или штангу большого и предельного веса в течение 10—15 сек.

Целесообразно пользоваться для темповых упражнений с отягощением метрономом, который как бы «лидирует» спортсмена.

Количество упражнений в серии, вес отягощений и число серий, которые должны фиксироваться боксером, следует постепенно увеличивать.

Необходимо требовать, чтобы боксеры обязательно чередовали группы упражнений, развивающих силу и скорость, с упражнениями на расслабление и растягивание.

Величина усилий в упражнениях с отягощением должна, как правило, превосходить усилия, затрачиваемые боксером на обычной тренировке и в бою.

Систематически тренируясь с тяжестями среднего веса (составляющими 60—65% от возможного личного предела спортсмена) и большого веса (75—85% от предела), каждый боксер сможет наиболее эффективно развить силу, не снижая скорости, если будет резко выполнять упражнения и чередовать их с упражнениями для развития быстроты и расслабления.

Проводя занятия по силовой подготовке, необходимо строго исходить из индивидуальных особенностей спортсменов, возраста, состояния здоровья, тренированности.

Подросткам 14—15-летнего возраста можно применять гантели весом 1—2 кг, медицинские резиновые бинты, диски от штанги для упражнений двумя руками весом 5—10 кг; юношам 16—18 лет следует использовать гантели весом 1—5 кг, медицинские резиновые бинты и резиновый амортизатор, диски от штанги весом 5—15 кг и штангу весом 20—80 кг.

Все эти упражнения необходимо выполнять круглогодично, снижая нагрузку лишь в соревновательном периоде тренировки.

Все боксеры, занимающиеся силовой подготовкой, должны систематически проходить антропометрические измерения и тщательный медицинский контроль.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СО ШТАНГОЙ

1. Наклоны туловища со штангой в опущенных вниз прямых руках (для развития мышц спины).

И. п. — ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, прямыми руками захватывать штангу (хватом сверху) на ширине плеч.

Выполнение: выпрямляя туловище и поднимаясь на носки, вернуться в исходное положение, темп средний и быстрый (чередую средний темп 3—5 раз с быстрым— 3—5 раз). Повторить 6—10 раз за подход. Вес штанги 50—90 кг для взрослых, 20—40 кг для юношей. Сделать 3—5 подходов.

Примечание. Время отдыха между подходами к штанге должно быть равно 2—3 мин.

2. Поднимание штанги до высоты груди.

И. п. — то же, что и в упражнении 1.

Выполнение. Энергично разогнуть туловище, одновременно подтянуть штангу до уровня груди (как можно ближе к туловищу), затем плавно опустить штангу вниз.

Повторить 4—6 раз за подход. Сделать 3—5 подходов с весом 20—70 кг.

3. Поднимание штанги вперед-вверх на прямые руки.

И. п. — то же.

Выполнение: поднять штангу вперед-вверх, а затем плавно опустить вниз-вперед.

Повторить 4—6 раз за подход. Сделать 3—5 подходов с весом 20—50 кг.

4. Вырывание штанги вверх на прямые руки (полу приседая).

И. п. — то же, но хват за штангу более широкий.

Выполнение: энергично вырвать штангу на прямые руки вверх (ближе к туловищу) и плавно опустить вниз.

Повторить 4—6 раз с весом 30—60 кг. Сделать 2—3 подхода.

5. Повороты туловища со штангой на плечах за головой.

И. п. — поднять штангу и положить ее за голову на плечи, ноги на ширине плеч.

Выполнение: повернуть туловище влево, затем вправо. Повторить 8—10 раз в каждую сторону с весом 20—50 кг. Сделать 2—3 подхода; темп средний и быстрый.

6. Жим штанги двумя руками.

И. п. — поднять штангу на грудь узким хватом.

Выполнение: силой рук поднять штангу вверх на прямые руки и опустить на грудь.

Повторить 4—6 раз за подход с весом 30—70 кг. Сделать 3—4 подхода; темп максимально быстрый.

7. Жим штанги лежа двумя руками.

И. п. — лечь на гимнастическую скамейку лицом вверх, положив штангу на грудь.

Выполнение: поднять штангу вперед на прямые руки и опустить штангу на грудь.

Повторить 4—6 раз за подход с весом 40—80 кг. Сделать 3—4 подхода; темп средний и быстрый.

8. Толчок штанги двумя руками способом «ножницы».

Выполнение: повторить 3—4 раза за подход. После каждого толчка опустить штангу вниз с весом 50 — 100 кг. Сделать 3—5 подходов; темп быстрый.

9. Рывок штанги двумя руками способом «ножницы» с виса.

Выполнение: повторить 3—5 раз за подход с весом 30—75 кг. Сделать 3—5 подходов; темп быстрый.

10. Поднимание штанги из-за головы (лежа).

И. п. — лечь на гимнастическую скамейку лицом вверх. Штангу положить за головой.

Выполнение: поднять прямыми руками штангу вперед-вверх, затем плавно положить ее на живот. После этого поднять штангу вперед-вверх и опустить за голову назад-вниз.

Повторить 6—10 раз за подход с весом 20—40 кг. Сделать 2—4 подхода.

11. Пружинистые полуприседания со штангой за головой на плечах.

И. п. — положить штангу за голову на плечи. Ноги на ширине плеч.

Выполнение: пружинистые полуприседания.

Повторить 20—30 раз за подход с весом 40—90 кг. Сделать 2—3 подхода.

12. Повороты туловища с полуприседаниями со штангой за головой на плечах.

И. п. — то же.

Выполнение: сгибая ноги, повернуть туловище вправо; выпрямляясь, энергично повернуть туловище влево.

Повторить 8—12 раз в левую и правую стороны с весом 20—60 кг. Сделать 3—5 подходов.

13. Ходьба выпадами вперед со штангой за головой на плечах.

И. п. — то же.

Выполнение: ходьба выпадами вперед, сгибая выставленную вперед ногу. Сделать 20—40 шагов с весом 40—80 кг.

14. Подскоки на одной и двух ногах со штангой за головой на плечах.

И. п. — то же.

Выполнение: подскоки на одной и двух ногах, на месте и в движении вперед, в сторону, назад, с поворотами.

Сделать 50—100 подскоков с весом 30—80 кг.

15. Сгибание и разгибание кистей с грифом в руках.

И. п. — сидя на стуле или скамейке, взять гриф штанги хватом сверху двумя руками на ширине плеч, положить предплечья на бедра, слегка наклонив туловище вперед.

Выполнение: поднять, согнуть кисти с грифом вверх. Опустить гриф вниз.

Повторить 8—12 раз в каждом подходе, вес грифа 15—20 кг. Сделать 3—5 подходов.

16. Наклоны туловища сидя со штангой на плечах за головой.

И. п. — сидя на гимнастическом козле или скамейке со штангой на плечах за головой, носками ног зацепиться за рейку гимнастической стенки.

Выполнение: плавно наклонить туловище назад, затем энергично вернуться в исходное положение.

Повторить 6—10 раз за подход с весом 15—20 кг. Сделать 2—4 подхода.

Примечание. То же упражнение рекомендуется проделать с поворотами туловища вправо и влево.

17. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

И. п. — взять штангу хватом снизу двумя руками на ширине плеч. Туловище выпрямлено, руки со штангой опущены вниз, ноги на ширине плеч.

Выполнение: согнуть руки в локтевых суставах, затем вернуться в исходное положение.

Повторить 10—12 раз за подход с весом 20—30 кг. Сделать 3—5 подходов.

Примечание. Прodelать то же упражнение, взяв штангу хватом сверху.

Ш. Н. Закиров

КАЖДЫЙ ТРЕНЕР МОЖЕТ ВОСПИТАТЬ У БОКСЕРА БЫСТРОТУ И ТОЧНОСТЬ РЕАКЦИИ

В настоящее время каждому квалифицированному тренеру и специалисту по боксу известно, какое значение для успехов спортсмена на ринге имеет быстрая и точная реакция.

Однако еще далеко не все знают, как проявляется у различных боксеров быстрая реакция и тем более как развивать ее и совершенствовать в ходе тренировки.

Нередко приходится слышать: «у этого боксера отличная реакция», или «смотрите, как прекрасно он реагирует на действия противника», или «у него совсем не развита реакция»...

Обычно эти высказывания далеко не точны и совсем не определяют состояния и уровня развития реакции боксера.

Вряд ли можно утверждать, что один боксер имеет «прекрасно развитую реакцию» вообще, а другой — «плохую». В действительности дело обстоит значительно сложнее.

Как показывает практика, реакция спортсмена на ринге имеет самые различные проявления и особенности, которые должны внимательно оцениваться и учитываться каждым преподавателем бокса.

В боях можно увидеть боксеров, которые моментально выбирают себе положение для атак, но медленно реагируют на атаки и контратаки противника или, наоборот, мгновенно защищаясь от ударов противника и контратакуя его, не умеют вовремя атаковать и развивать атаку.

Другие, так же быстро защищаясь от ударов партнера, задерживаются, когда хотят

нанести ответные или встречные контрудары.

Многие боксеры, имея быструю реакцию, не могут воспользоваться ею и преждевременно наносят удары или принимают защиты, чем ставят себя в невыгодное положение.

Опытный боксер всегда сможет определить во время боя недостатки в реагировании противника и сумеет использовать их для победы.

Среди некоторых тренеров существует ошибочное мнение, что у боксеров нельзя воспитать быстроту и точность реакции, так как это качество «природное» и пытаться его усовершенствовать бессмысленно.

Иные тренеры для развития быстроты реакции предлагают ученикам общие рецепты: брать старты, бегать с ускорением, играть в баскетбол и т. д.

Для развития общей быстроты реакции боксера эти средства весьма полезны, но воспитать специфическую быстроту реакции спортсмена с их помощью невозможно.

Такие упражнения, как условный и вольный бой, сами по себе развивают быстроту и точность реакции, если преподаватель строго требует, чтобы ученики не обменивались ударами, а внимательно наблюдали за действиями противника и стремились вовремя защищаться и наносить удары в открывающиеся места.

Однако для достижения мгновенной быстроты и точности реакции одних упражнений в условном и вольном боях еще недостаточно.

К сожалению, специальные упражнения для развития этого качества у спортсменов в практике почти не используются.

В тренировках не создается необходимых условий, способствующих увеличению лабильности и подвижности нервных процессов, оказывающих влияние на быстроту и точность реакции, отчего это качество у боксера развивается недостаточно, что и отражается на его успехах в бою.

Кроме того, причиной недостаточного развития быстроты и точности реакции является увлечение тренеров и боксеров «отшлифовкой» ударов, проводимой вне связи с разнообразными боевыми ситуациями.

В бою успех нанесения ударов зависит от умения соразмерять усилия движений руки с положением, направлением и дистанцией, на которой внезапно действует противник. Но этого умения можно достигнуть лишь разносторонне развивая реакцию.

Для того чтобы воспитать быстроту и точность реакции, тренеру на каждом уроке следует применять целую систему специальных заданий в различных имитационных упражнениях, упражнениях с партнером без перчаток и в перчатках и в упражнениях с лапами.

Боксеры должны уметь анализировать и оценивать положения рук, туловища и ног партнера и мгновенно реагировать заданными действиями на эти положения, на появившиеся открытия, а также на подаваемые команды, знаки и сигналы.

Упражнения не могут заменить условный и вольный бой, но являются подводящими к ним — «настраивают» боксеров на внимание, на постоянное реагирование в различных боевых ситуациях.

Во всех боевых упражнениях преподаватель обязан вовремя заставлять боксера быстрее защищаться от атак партнера, обращать внимание на положение его рук и туловища, на момент начала движений, использовать и создавать открытия для моментальных атак и контратак и все время оценивать боевые положения.

Приведем несколько примерных упражнений, способствующих развитию быстроты и точности реакции боксера.

Важнейшая задача тренера — Выработать защитную реакцию боксера на удары партнера. Этого можно достигнуть специально-подготовительными упражнениями без перчаток.

Тренер, находясь в боевой стойке перед группой учеников, построенных в шеренги, наносит удары, а обучаемые обязаны мгновенно выполнять заданные защиты (рис. 1).

Для того чтобы боксеры научились быстро различать начало и виды ударов, целесообразно сперва наносить удары, резко отличающиеся друг от друга по исходному

положению и направлению. Например, показывать боковой левой или боковой правой, удар снизу или боковой и т. д. Постепенно, когда ученики начнут своевременно реагировать на эти удары, следует переходить к ударам, менее отличающимся друг от друга по исходному положению или направлению. Например, показать два одиночных прямых удара в голову (левой и правой) или два прямых двойных удара (левой—правой или правой—левой) и т. д.

Сначала тренер несколько утрирует исходное положение для ударов и наносит их замедленно, стоя на месте и не применяя финтов. Затем удары должны быть все быстрее и внезапней, без утрирования исходных положений. Тренер, двигаясь перед учениками, заставляет их маневрировать в боевой стойке и как можно быстрее применять соответствующие защитные действия. Через некоторое время, по мере усвоения боксерами этих упражнений, преподаватель перед нанесением ударов использует ложные действия и финты.

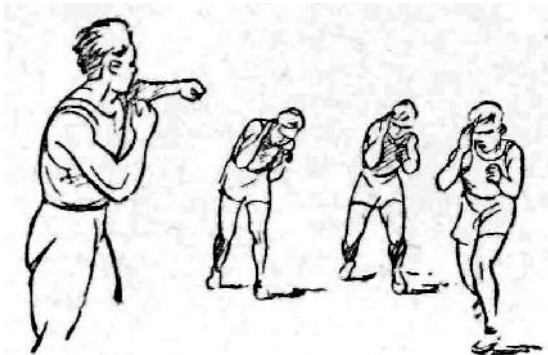


Рис. 1. Тренер наносит удар, ученики, выбрав соответствующую защиту, контратакуют

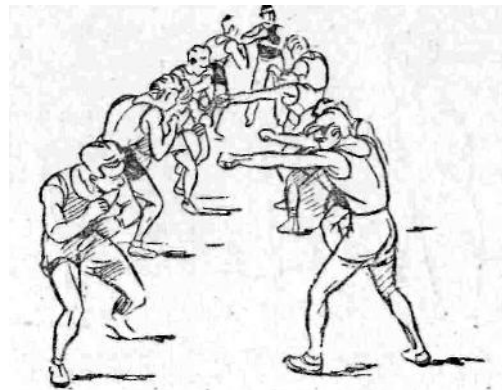


Рис. 2. Один из боксеров атакует прямым левой или прямым правой вправо

Аналогичные задания в той же последовательности даются обучаемым, упражняющимся в парах — сначала без перчаток (рис. 2), а затем в перчатках.

В этих упражнениях надо следить за тем, чтобы в ударах не было ритмичности, чтобы они наносились на разных дистанциях и из различных положений.

Перечисленные упражнения на месте (с партнером и без него) могут быть с успехом использованы для развития быстроты и точности реакции при контрударах. Для этого после защиты ученики должны немедленно выполнять контратакующие действия.

Реагируя защитой на показ ударов преподавателем, ученики могут сразу же переходить к стремительным контратакам сериями ударов, а упражняясь в парах, — они должны соблюдать строгую последовательность в нанесении контрударов, т. е. действовать от более простых и заметных ударов к более сложным и внезапным. Эти условия необходимы для того, чтобы атакующему было легче научиться защищаться от ответных и встречных действий партнера..

Другая важная задача тренировки боксера — воспитание реакции на внезапно появляющуюся цель. Для этого тренер использует различные имитационные движения, упражнения в парах с лапами.

Стоя перед группой и находясь в собранной стойке, преподаватель внезапно раскрывает различные части тела или ставит ладонь, как лапу.

Ученики обязаны подбирать соответствующие удары или их сочетания. Например, на показ правой ладони, обращенной к боксерам на уровне подбородка, наносится удар прямой правой; на такой же показ левой ладони удар следует левой; на показ ладоней рук, наложенных друг на друга, ученики наносят, в зависимости от положений ладоней, различные серии: при движении преподавателя вперед — на отступлении, а при движении назад — в наступлении.

Чтобы научить занимающихся быть внимательными при атаке на открывшиеся цели, преподаватель вызывает боксеров на атаку, открывая ту или иную часть тела, а затем, защитившись от ударов, идет в контратаку. Занимающиеся должны немедленно защищаться. Это упражнение требует и от тренера быстрой и точной реакции, которую он должен все

время у себя совершенствовать.

Те же упражнения применяются в парах без перчаток на дистанциях больших, чем боевые, а затем с партнером в перчатках и с лапами на всех боевых дистанциях.

В упражнениях без перчаток удары имитируются, а в упражнениях в перчатках наносятся по раскрытым перчаткам или умышленно открываемой партнером цели. Удары должны быть быстрыми и иметь «туширующий» характер (с резкой остановкой у цели).

В упражнениях в перчатках и с лапами одному из учеников предлагается попасть ударом в цель — перчатку или лапу, движущуюся на разных дистанциях, в разных направлениях и с разной быстротой. Так, тренер или один из боксеров, находясь в стойке, двигает лапу или перчатку горизонтальной плоскостью влево — вправо — для ударов снизу, фронтальной — для прямых ударов, а обращенной в сторону (вверх—вниз—вперед—назад) — для боковых ударов.

Тренер может прислонять лапу к подбородку, маневрировать, разрывать дистанцию, уклоняясь, стараться избежать атак боксера и наносить ему легкие удары. Ученик стремится попасть ударом в цель и, промахиваясь, снова начинает повторную атаку.

Для того чтобы преодолеть стремление преждевременно наносить удары у некоторых быстро возбудимых обучаемых, можно рекомендовать такое упражнение.

Преподаватель, наложив одну лапу на другую ударными поверхностями и поставив их в разные положения, внезапно на мгновение сдвигает одну из них. Боксер должен немедленно среагировать ударом на открытие и сдержаться в момент закрытия лап.

Это же упражнение можно выполнять всей группой. Лапы заменяются ладонями, а ученики наносят удары по воздуху без перчаток (рис. 3.)

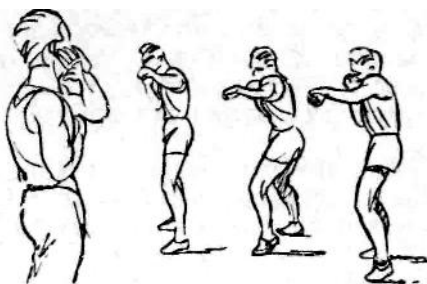


Рис. 3. Тренер внезапно прикладывает ладонь к различным частям тела, занимающиеся моментально и соответственно реагируют ударом

Одним из наиболее сложных видов реагирования в бою считается внезапная стремительная атака, которая неожиданно вызывает у противника растерянность, хаотичность в действиях или заставляет его пассивно обороняться. Такая атака застигает защищающегося врасплох, не готовым к обдуманному контратакующим действиям, и он не успевает точно и быстро среагировать на наступление противника.

Чтобы быстро находить удобные моменты для внезапной и стремительной атаки, боксер должен уметь предугадывать действия противника, учитывая исходные положения и движения его ног, рук и туловища, а также напряженность или расслабленность мышц.

Для атаки, например, наиболее благоприятные условия, когда противник, продвигаясь вперед, недостаточно использует маневрирование; применяет ложные действия и финты для последующей атаки; расслабляет мышцы, распрямляя ноги и опуская плечи для временной передышки; совершает ногами «челночное движение» (двигаясь вперед); промахивается, отступает, ставя ногу с носка на пятку, и др.

Для внезапной атаки удачен также момент, когда противник переключает внимание от защиты и контратаки на подготовку собственной атаки.

Очень важно, чтобы боксеры умели сразу подмечать указанные ситуации боя и тут же реагировать на них мгновенными, автоматическими действиями. Эти упражнения позволяют спортсменам направить основное внимание на развитие атак и контратак.

Упражнение заключается в том, что тренер, стоя перед учениками, имитирует

«противника», расслабившегося, или потерявшего равновесие, или переключившего внимание от подготовки к защите на подготовку к атаке. С целью научить боксеров предохранять себя от травм тренер имитирует боксера, допускающего во время атаки опасное движение головой, а обучаемые реагируют на него ударами с шагом в сторону.

Для того чтобы занимающиеся научились экономно расходовать свои усилия, атакуя противника, применившего глухую защиту, тренер имитирует перед группой различные виды глухих защит. Ученики стремятся найти открытую часть тела или ложными ударами вызывают открытие и моментально наносят акцентированные удары.

Особенно внезапны бывают атаки, когда за ложными ударами одного вида следуют действительные удары совершенно другого вида. Например, ложная атака двойными прямыми, не доведенными до цели, быстро чередуется действительной атакой ударом снизу в сочетании с боковым ударом и т. д.

Для того чтобы выработать умение атаковать таким образом, очень полезны упражнения с лапами.

В бою часто случается, что один из боксеров сильно промахивается, а другой упускает возможность контратаковать его.

Чтобы научить боксера мгновенно повторять атаку и сближаться с противником при собственном промахе, тренер или партнер создают внезапные для атакующего положения, отскакивая назад или опуская лапу, вызывая тем самым противника на повторную атаку.

Многие боксеры даже высокой квалификации, сосредоточивая свое внимание на атаке, не успевают реагировать на контратаки противника, в результате чего происходит обмен ударами, не дающий преимуществ атакующему.

Поэтому тренерам следует выработать у боксеров умение реагировать на контратаки противника защитными, встречными и ответными действиями.

Для этого атакующему боксеру дается задание при подготовке к атаке и непосредственно во время нее, защищаясь и сковывая действия противника, проводить контратаку в наступлении. Действия атакующего вначале состоят из одиночных, заранее установленных ударов, затем из любых одиночных, и лишь после этого действия и противодействия усложняются двойными ударами и сериями.

Таковы некоторые из специальных упражнений для развития быстроты и точности реакции.

Упражнения следует применять на каждом тренировочном уроке в течение 15—20 мин., и они должны быть неразрывно связаны с процессом совершенствования приемов техники. Как показала личная практика тренерской работы, регулярное использование этих упражнений в занятиях способствует совершенствованию быстроты и точности реакции.

Специальные упражнения на реакцию повышают уверенность обучаемых в бою, улучшают внимание, сообразительность, смекалку и другие качества.

Кроме того, характер выполнения упражнений позволяет тренеру лучше судить об индивидуальных особенностях учеников.

А. И. Булычев,
заслуженный мастер спорта

О НЕКОТОРЫХ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМАХ ОБУЧЕНИЯ БОКСУ

Очень сложно выработать у боксера совершенные технические навыки, но еще труднее их исправлять.

В практике обучения спортсменов существует ряд специальных, частных методических приемов, которые могут быть использованы тренером при обучении и совершенствовании боксеров различных разрядов, а так же для исправления укоренившихся ошибок.

Вот некоторые из этих приемов.

Остановимся, например, на приемах совершенствования защитных действий.

Защиты туловищем являются наиболее практичными в боксе. Они применяются исключительно от ударов в голову. Избегая ударов атакующего противника, боксер

оставляет руки свободными для контрударов.

Используя уклон или нырок, боксер всегда сближается с атакующим противником, что нередко из-за неправильного движения головой одного из них приводит к опасному положению для обоих спортсменов. На любом соревновании из общего количества объявленных предупреждений примерно 25—30% приходится на опасное движение головой.

В отборочных состязаниях на личное первенство СССР по боксу в 1961 г. за удары головой были дисквалифицированы не только молодые, но и опытные боксеры: мастера спорта алмаатинец А. Кадетов («Динамо»), москвич А. Анискин («Динамо»), белорус М. Гоман («Красное знамя») и др.

Эти случаи говорят о неблагополучии в подготовке боксеров.

Общепринятая методика обучения рекомендует все защиты вначале разучить в одношереножном строю без партнера, а затем в двухшереножном с партнером. В дальнейшем с ростом мастерства боксер совершенствует защиты с партнером в условном и вольном боях.

В этот период отдельные обучаемые допускают «опасное движение головой». Обычно тренер, заметив ошибку у того или иного боксера, рекомендует ему быть внимательным при выполнении защиты, уклоняться в стороны, а не вперед, «накрывать» плечом носок левой (правой) ноги.

Однако не всегда боксеру удастся избавиться от приобретенного неправильного навыка. Тренер вынужден прибегать к индивидуальным заданиям, позволяющим спортсменам выработать правильный навык.

Упражнения у стены для совершенствования защиты уклоном от прямых ударов в голову и для защиты нырком от боковых ударов, на наш взгляд, являются наиболее доступными.

Приступив к выполнению упражнения, боксер находится в положении боевой стойки (лицом к стене) и касается носком левой ноги плинтуса пола. Вначале упражнение выполняется в замедленном темпе на месте — без шага (рис. 1. а, б), затем с шагом, как в контратаке с дальней дистанции. В конце упражнения темп постепенно возрастает. После выработки навыка применения защиты в простых условиях задание усложняется. Защита с шагом вперед (рис. 2, а, б) выполняется после маневрирования перед стеной.



Рис. 1. а) защита уклоном без шага у стены; б) защита нырком без шага у стены

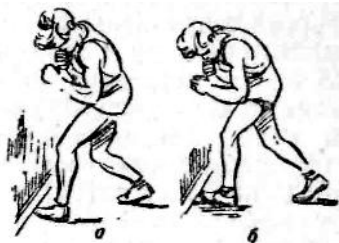


Рис. 2. а) защита уклоном с шагом вперед; б) защита нырком с шагом вперед



Рис. 3. Защита нырком

Для совершенствования защиты нырком можно использовать канаты ринга (рис. 3). Из положения боевой стойки перед канатами боксер ставит носок левой ноги на линии канатов и «подныривает» под верхний канат ринга, так же как и у стены, — вначале стоя на месте, а затем с шагом вперед.

Эти упражнения могут выполнять не все боксеры: для одних спортсменов верхний канат будет слишком низок, для других — высок. В таких случаях рекомендуется протянуть веревку от одной стены зала к другой на высоте, удобной для занимающихся. Удары могут наноситься из различных исходных положений.

Насколько правильно наносит удар боксер-новичок, в значительной степени зависит от того, как он усвоил технику бокса. В дальнейшем, совершенствуя удары, спортсмены проявляют ряд индивидуальных особенностей, являющихся отклонениями от типовой техники.

У одних эти отклонения оправданны, рациональны, у других — противоречат правилам

соревнований, и поэтому тренеру, чтобы искоренить недостатки в технике ударов обучаемых, также приходится применять специальные методические приемы.

Опасное движение головой боксер может совершить, не только защищаясь туловищем, но и при контратаке ударами в туловище. Практика показывает, что одни указания и замечания тренера о том, что «левое плечо при ударе должно быть впереди головы», не помогают боксерам нанести удар правильно. Необходимы специальные методические приемы, чтобы боксер мог ясно убедиться в своей ошибке, понять ее причины и выработать технически правильный навык.

Для этого «нарушителей» выстраивают на расстоянии 10 см от стены зала в положении учебной (фронтальной) стойки и рекомендуют им нанести прямой удар в туловище. Если обучаемые производят удар (левой или правой) с наклоном вперед, то теряют равновесие, так как от толчка о стену тазом не могут сохранить устойчивость. Для правильного нанесения удара необходимо развернуть в сторону (вправо или влево) туловище, а пятку левой (правой) ноги повернуть наружу.

В других случаях следует использовать стойку для прыжков. Боксер, приняв боевое положение, становится спиной к стойке. Затем ему предлагают нанести удар без шага вперед; если спортсмен наклоняется вперед, а не в сторону, он ударяется тазом о стойку (рис. 4).

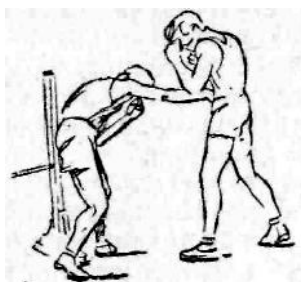


Рис. 4. Упражнение в защите уклоном у стойки



Рис. 5. Упражнение в ударе с наклоном у стойки

Другое упражнение — нанести удар из боевой позиции с шагом вперед. Обучаемые становятся перед стойкой и атакуют ее (рис. 5). При выполнении упражнения боксер отклоняется в сторону, а его рука в это время направляется справа (слева) от стойки вперед и останавливается, когда плечо приближается к стойке.

Одним из основных действий боксера, направленных на искусное обыгрывание противника, является атака с дальней дистанции, которую осваивают боксеры в начале обучения.

Произвольно передвигаясь по залу перед партнером в боевой стойке (без ударов), один из боксеров-новичков изменяет дистанцию, отходя от партнера или внезапно сближаясь с ним, другой боксер стремится сохранить дальнюю дистанцию.

Умение сохранять дистанцию достигается спортсменами в упражнениях в условном, вольном бою и со снарядами. Умение атаковать с дальней дистанции — очень трудноосваиваемый навык. Большинство боксеров I и II разрядов, с которыми мы занимались, придерживались в бою только средней дистанции, хотя в этом не было необходимости. Но, умея вести бой на этой дистанции, они все время находились в сфере действия ударов противников. Их тактика была в корне неверной, так как высокий рост спортсменов способствовал ведению боя на дальней дистанции.

Из бесед с боксерами выяснилось, что в повседневных занятиях они мало уделяли внимания атакующим действиям с дальней дистанции.

Для исправления недостатков спортсменам было предложено встать в положение боевой стойки перед боксерской стенкой, на расстоянии прямого удара левой рукой от нее, и слегка касаться сжатой перчаткой стенки. На линии носка левой ноги мелом мы провели черту, отметив конечное положение левой ноги при ударе.

Затем боксер должен был шагнуть правой ногой назад в боевую стойку на дальней дистанции; положение левой ноги — линия начала атаки — также отмечалось мелом.

После этого обучаемым предлагалось нанести прямой удар левой с шагом и остаться в том же положении. Обычно спортсмен переступал левой ногой начерченную линию или недошагивал до нее, наклоняясь в этом случае несколько вперед, чтобы достать стенку.

Выполнение ударов по стенке наглядно показало, что боксеры не умеют атаковать с дальней дистанции.

Для выработки у боксеров умения атаковать с дальней дистанции прямыми ударами необходимо, чтобы спортсмены наносили удары с линии атаки, предварительно маневрируя за линией на дистанции («вне боя»), а затем переходили в атаку от линии.

С неумением атаковать с дальней дистанции впервые мы столкнулись в г. Пхеньяне. Корейские боксеры в основном вели бой на средней дистанции, обмениваясь боковыми ударами, часто без всякой подготовки. Чтобы избежать этого, тренерам необходимо было обучить корейских боксеров действиям на дальней дистанции.

Мы пробовали использовать прежний опыт работы, но этого оказалось недостаточно, так как для объяснения приема требовался большой запас корейских слов, который у нас отсутствовал. Поэтому более наглядным и убедительным оказался методический прием со стулом. Стул, поставленный перед снарядом (мешком, боксерской стенкой) на расстоянии «длинного» прямого удара — без шага вперед, служил барьером при нанесении удара с места.

После того, как боксер уверенно начинал из этого положения наносить удары, мы рекомендовали ему сделать шаг назад и затем наносить удары с шагом вперед.

В начале действия боксеры, атакующие снаряд, не были уверенными из-за боязни столкнуться, сдвинуть стул с места, и спортсмены не доставали снаряда. Если же это им удавалось, то только через спинку стула. Наклоняясь вперед, они «тянулись» за ударом.

Так как на первом этапе освоения действий на дальней дистанции важно было сохранить структуру движения, а затем уже заботиться о выработке «дальнобойности» удара, используя упражнения в нанесении удара на оптимальном расстоянии, мы переставили стул вперед на 10—15 см, т. е. сократили дистанцию вытянутой руки. С сокращенного расстояния боксер действовал более уверенно.

Постепенно, увеличивая расстояние между снарядом и стулом в пределах доступного данному боксеру, мы вырабатывали у него умение правильно атаковать с дальней дистанции.

В занятиях время от времени рекомендуется проводить проверку этого умения не только у боксеров-новичков, но и у более опытных спортсменов, используя предложенное упражнение со стулом. Боксер, владеющий действиями атаки и управляющий своим телом, выполнит это упражнение безукоризненно.

Е. И. Огуренков,
заслужённый мастер спорта

КОМБИНАЦИОННАЯ ФОРМА БОЯ И ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

В боксе существуют четыре тактические формы боя, заметно отличающиеся друг от друга по содержанию, выполнению и применению определенных технических и тактических средств.

Первая тактическая форма боя — бой на дальней дистанции, который характерен для боксеров высокого роста, с длинными руками — «рычагами». Высокорослые боксеры обычно предпочитают строить бои на дальнем от противника расстоянии.

Для нанесения удара с дальней дистанции требуется сделать шаг вперед. Высокий рост, длинные руки, способность легко передвигаться и маневрировать по рингу позволяют боксеру успешно нанести удар с выгодной для него дальней дистанции и препятствуют низкорослому противнику сблизиться на выгодную для него дистанцию ближнего боя.

Вторая тактическая форма боя — бой на близком расстоянии от противника, или ближний бой, на котором можно наносить удары только согнутыми в локтях руками.

Часто от умения правильно действовать в бою на ближней дистанции зависит успех боксера в состязании. Такая форма боя наиболее удобна и выгодна спортсменам, имеющим

низкий рост, крепкое телосложение и обладающим развитыми волевыми качествами. Однако изучать ближний бой следует всем боксерам любого телосложения.

Приемы вхождения в ближний бой помогают боксеру низкого роста сблизиться с противником высокого роста и «навязать» ему выгодную для себя форму ближнего боя. Для того чтобы боксер овладел техникой и тактикой ближнего боя, недостаточно только знать о такой форме боя, нужно уметь действовать на ринге на ближней дистанции.

Третья тактическая форма боя — бой на средней дистанции. Его с успехом ведут спортсмены, которые по своим физическим и психологическим качествам (развитому чувству дистанции и времени, скорости движений, смелости и решительности и пр.) могут умело использовать технико-тактические средства преимущественно на средней дистанции.

Боксеры, ведущие бой на средней дистанции, быстро и неожиданно поражают противника прямыми ударами в голову и туловище, одиночными боковыми ударами и ударами снизу с шагом вперед. Отступая, они наносят серии прямых ударов в голову и защищаются уклонами, нырками, приседаниями и подставками. Бой на средней дистанции служит для отдельных боксеров основной и самостоятельной формой боя. Некоторые спортсмены пользуются такой дистанцией как переходной — от боя на дальней дистанции к ближнему бою, или наоборот.

Эти основные три тактические формы боя можно часто наблюдать во время состязаний боксеров, но существует четвертая форма — комбинационный бой, который встречается сравнительно редко.

Комбинационная форма боя в боксе является наиболее сложной по своему технико-тактическому выполнению. Эту форму боя можно успешно применять с противником, обладающим любыми технико-тактическими средствами на всех дистанциях боя.

В комбинационную форму боя входят все виды технико-тактических форм боя — бой на дальней, средней и ближней дистанциях. Для успешного применения комбинационной формы боя необходимо владеть атаками, защитами и контратаками на дальней, ближней и средней дистанциях.

Высокое мастерство комбинационного боя в состязаниях на личное первенство СССР по боксу 1961 г. продемонстрировал мастер спорта Алексей Засухин.

В первый же день состязаний жребий свел двух лучших боксеров полулегкой весовой категории — победителя XVII Олимпийских игр в Мельбурне Владимира Сафронова и Алексея Засухина.

Сразу же бой принял острый и принципиальный характер и все три раунда проходил в исключительно высоком темпе. Отлично тренированный Владимир Сафронов энергично наступал и часто атаковал в основном прямыми ударами с дальней и средней дистанции в голову и туловище.

Тонким маневром ног и искусной разнообразной защитой Алексей Засухин стремился избежать быстрых ударов, различными способами входил в ближний бой, где неожиданно, своевременно и точно наносил четкие серии ударов снизу и боковые в туловище и голову, а также неожиданно, уверенно и быстро выходил на дальнюю дистанцию с прямым левой в голову и шагом назад или в сторону; он иногда менял исходные положения тела и продолжал вести ближний бой или пользовался различными приемами комбинационного боя.

Расчетливость, точные, соразмеренные действия на площади ринга, хорошая физическая и волевая подготовленность привели его к заслуженной победе над талантливым боксером В. Сафроновым.

Искусство неожиданно и быстро менять в нужный момент дистанцию боя — с дальней на ближнюю, с ближней на дальнюю, со средней на ближнюю и наоборот или с дальней на среднюю и наоборот — с применением определенных, наиболее выгодных, приемов требует от боксера исключительного внимания к противнику, находчивости и отличной физической и волевой подготовленности.

Огромную роль в успешном использовании техники тактических средств комбинационного боя играет так называемая «работа» ног, или умение быстро, экономно и легко передвигаться по рингу.

Как правило, лучшие боксеры прекрасно защищаются, пользуясь уходами. Защита от

атак противника за счет ухода на ногах влево и вправо, назад, в стороны с поворотом туловища и страховкой руками делает боксера неуязвимым к ударам и в то же время позволяет мгновенно, используя удобные исходные положения, атаковать и контратаковать противника.

Умение пользоваться средствами бокса на всех дистанциях боя особенно необходимо в турнирных состязаниях, где жребий может свести боксера с любыми противниками, обладающими различными физическими, волевыми и технико-тактическими качествами.

В ответственных турнирных соревнованиях боксер не знает, с кем сведет его жребий, какими качествами и технико-тактическим мастерством будет обладать его противник. За каким приемом противника следует больше всего следить и какого остерегаться? Чем характерен излюбленный прием противника, насколько развиты у него физические и волевые качества? Все это является загадкой для боксера, впервые встретившего на ринге спортсмена, которого ему необходимо победить.

После первого ознакомления с противником, проведя ряд пробных приемов и прочувствовав их на различных дистанциях боя, боксер увереннее повторяет их, меняет или видоизменяет...

На каждой избранной дистанции в комбинационной форме боя спортсмен задерживается определенное количество времени и выполняет такие приемы атаки, защиты и контратаки, которые выгодны ему для успеха на данный период для дальнейшего развития хода боя. Он реагирует на неоднократные смены дистанций и приемы атаки, проведенные в каждой из дистанций, подмечает недостатки, незамедлительно пользуется ими и поражает противника определенными ударами в открытые места, а если удастся, наносит решительный акцентированный удар.

Отличная защита противника заставляет боксера вновь искать новые пути для победы. Неожиданно предложив быстрый темп боя и изменив дальнюю дистанцию боя на среднюю или ближнюю, боксер проверяет качества и умение противника вести бой в новой обстановке.

Боксер, умеющий пользоваться в бою различными технико-тактическими приемами на всех дистанциях боя, всегда найдет способ добиться победы над любым по классу противником. Избрав комбинационную форму боя на ринге, боксер всегда должен знать и предвидеть после атаки, защиты или контратаки свое положение тела и положение тела, в котором окажется противник, для дальнейшего использования соответствующих приемов. После каждого проведенного приема боксер должен принять последующее исходное положение для дальнейших атак, контратак или активных защит.

Из любого исходного положения, подготовленного боксером, можно применить несколько атакующих, контратакующих и защитных приемов. Но атаковать следует неожиданно, используя приемы, хорошо усвоенные боксером и наиболее соответствующие данному положению тела противника.

Из личной боевой и тренировочной практики мы убедились, что на каждой из трех дистанций боя существует определенное количество основных исходных положений, которыми боксер пользуется в бою. Например: уклон влево, уклон вправо, фронтальное положение тела, приседание с уклоном влево, отклон назад и вправо, отклон назад и влево, отклон назад. Может случиться и так, что исходное положение не выгодно для развития боевых действий определенными средствами, тогда боксер быстро меняет исходное положение на другое и неожиданно использует новые приемы. В итоге на ринге спортсмен создает сложную и красивую «цепь» боя, состоящую из различных «звеньев» — приемов атаки на дальней дистанции, вхождения в ближний бой и его ведения и выхода из него, выгодных и необходимых передвижений по рингу в разных направлениях, встречных и ответных контратак, различных технико-тактических приемов боя на средней дистанции, перехода на дальнюю дистанцию, повторных подготовок атак, контратак, которые быстро осуществляются с вновь избранной дальней дистанции.

Сложную комбинационную форму боя можно сравнить с умной и точной шахматной игрой, но «игра на ринге» требует более быстрых, решительных действий и огромных физических и волевых усилий.

Комбинационная тактическая форма боя может быть наиболее успешно использована против боксеров, владеющих только одной или двумя тактическими формами боя, т. е. против спортсменов, умеющих боксировать на одной или двух дистанциях. Неожиданная смена дистанции, захват инициативы на каждой новой дистанции, уверенное выполнение приемов «в навязанной» боксером дистанции сковывают действия противника, сбивают с заранее подготовленного плана, снижают сопротивляемость, вызывают замешательство и приводят к поражению.

Однако комбинационная тактическая форма боя применима и к боксерам, владеющим двумя, тремя, а также и всеми четырьмя тактическими формами ведения боя. В такой схватке на ринге побеждает тот, кто лучше подготовлен физически, у кого совершеннее техника и крепче воля, кто быстрее находит новую тактическую форму боя, умело и неожиданно захватывает инициативу. Очень важно для овладения комбинационным боем выработать у боксера такие навыки, которые позволят без излишнего труда и чрезмерных физических и нервных напряжений использовать основные приемы этой формы боя.

Поэтому в занятиях большое место должно уделяться специально-подготовительным упражнениям, направленным на формирование координации движений при выполнении различных приемов бокса на дальней, ближней и средней дистанциях.

На совершенствование приемов комбинационного боя в тренировке боксера-мастера следует отводить от 50 до 80% подготовительной и основной части урока.

Работу над совершенствованием боксерами комбинационного боя необходимо разделить на три основные части: 1) совершенствование техники комбинационного боя; 2) тактическое совершенствование; 3) совершенствование физических и волевых качеств.

Спортивная техника совершенствуется в постоянно усложняющихся упражнениях, которые увеличивают у боксеров количество средств комбинационного боя и вырабатывают умение своевременно применять нужные приемы в бою.

Спортивную технику боксера в комбинационном бою совершенствуют с помощью упражнений с партнером; боксерских снарядов; боя с тенью; упражнений с лапами и др.

Тактическая подготовка боксера для комбинационного боя ведется преимущественно во время вольных боев, причем тренеры применяют здесь систему тактических заданий, различных по сложности и обычно индивидуализированных. Кроме того, используются и общие для всех боксеров постепенно усложняющиеся тактические задания.

Физическая подготовка, необходимая для успешного ведения комбинационного боя, сводится к разнообразным физическим упражнениям общеразвивающего характера (кроссы, легкая атлетика, баскетбол, штанга, лыжи и т. д.) и упражнениям специально-подготовительного характера (подводящие, имитационные, упражнения в передвижениях, упражнения с партнером без перчаток и др.).

В данной статье мы подробно остановимся на том, как совершенствовать технику различных комбинаций в упражнениях с лапами и как лучше тактически использовать в бою площадь ринга.

В индивидуальных заданиях боксеров большое место занимают упражнения с лапами. Этот снаряд, изобретенный нашими тренерами, оказался исключительно удобным для индивидуального совершенствования боксеров. Упражнения с лапами позволяют спортсмену осваивать технику бокса, не опасаясь угрозы со стороны противника.

Тренер, пользуясь лапами, дает возможность наносить боксерам одиночные, двойные, серийные и повторные удары, причем он проверяет, насколько правильны у спортсменов движения рук, ног и туловища. Перемещаясь в разных направлениях и используя разнообразные положения лап, тренер предлагает боксерам выполнить тог или иной удар, комбинацию или серию ударов, а также побуждает спортсмена к маневрированию, различным тактическим замыслам: контратаковать, наносить удары при отходе, защищаться и готовить комбинации и серии ударов обманными движениями рук, ног и туловища на всех дистанциях боя.

Упражнения с лапами очень полезны, так как они дают возможность выработать у боксера правильную координацию движений в приемах на всех дистанциях боя, закрепить технику приемов, автоматизировать их. Упражняясь, боксер не опасается противодействий

партнера, а тренер в любой момент может исправить допущенную боксером ошибку, ускорить или замедлить темп упражнений или их элементы.

Тренер может подставлять лапы под удары ученика, быстро отходя от него, или наступая, или слегка передвигаясь вперед, назад, в стороны и в промежуточных направлениях, а также демонстрировать удары, заставляя боксера применять различные защиты на любой дистанции боя, а затем переходить в контратаку. Иными словами, тренер может создавать обстановку, близкую к боевой, но исключая момент опасности, т. е. спокойную, не нервную спортсмена.

Главная задача тренера — научить обучаемого наносить удары в различных вариантах: перенесение веса тела на разноименную и одноименную ногу, комбинации и серии ударов на всех дистанциях боя. Для решения этой задачи вначале лучше всего давать упражнения на месте без передвижений (ближний бой), а затем в передвижении (дальний бой и бой на средней дистанции).

Для того чтобы боксер мог повторять упражнение (удар, серию ударов, защиту и контрудар и т. п.), пока не заучит его, тренер использует различные положения лап.

Когда же боксер усвоит на всех трех дистанциях конкретные приемы, тренер соединяет все приемы вместе — в одну технико-тактическую форму комбинационного боя. Упражнения на лапах позволяют быстрее усвоить технику конкретных приемов бокса на всех дистанциях боя и довести их до полной автоматизации.

Намечая во время упражнений лапой тот или иной удар, тренер заставляет боксера использовать различные защиты и исходные положения для нанесения определенных ударов, комбинаций или серий ударов.

В упражнениях на лапах можно обучиться разнообразной технике ведения боя. Однако, если лапами пользоваться неумело, можно сформировать и закрепить у спортсмена неправильные, ошибочные навыки.

Из опыта и наблюдения мы пришли к заключению, что лапы следует держать, размещая их на вертикальной линии соответственно линии голова — туловище боксера. Если же нужно поместить лапы на одном уровне (например, для упражнений в боковых ударах в голову), их необходимо сблизить так, чтобы боксер наносил удары и левой и правой рукой примерно в одну точку — как бы в голову противника.

Если боксер наносит серию ударов с дальней дистанции, например, прямой левой в голову, снизу правой в туловище, боковой левой в голову, тренер держит правую лапу на уровне головы боксера целевой стороной к нему, а левую — на уровне солнечного сплетения и целевой стороной вниз; при нанесении боксером бокового левой в голову тренер поворачивает ладонь правой руки целевой стороной вправо. Во время попадания ударов в цель тренер следит за техникой выполнения приема и стремится держать лапы на одной вертикальной линии — голова—туловище боксера.

Для совершенствования комбинационного боя при помощи упражнений с лапами (как и при других специальных упражнениях с партнером, бое с тенью, упражнениях со снарядами) в соответствии с индивидуальным планом каждого боксера решаются самые разнообразные задачи:

- проверка техники ударов, исправление ошибок в положении и движениях рук, ног, туловища, а также координационных ошибок на всех дистанциях боя;
- упражнения в маневрировании для подготовки атакующих действий с дальней дистанции;
- постановка в целом атакующих и контратакующих действий на всех трех дистанциях (в ответной и встречной формах);
- постановка защитных действий с переходом в атаку;
- выработка акцента в ударах (одиночных, повторных, комбинациях и сериях) и т. д.

Усложняя индивидуальные задания в упражнениях на лапах и других упражнениях, тренер предлагает боксерам изучать и совершенствовать ряд приемов комбинационного боя, взятых из обширного боевого опыта многих выдающихся боксеров.

Эти приемы основаны на наиболее вероятных исходных положениях, которые создаются во время защитных и контратакующих действий на ринге. Автоматизация приемов

комбинационного боя несколько не ограничивает сознательного выбора боксером наиболее выгодных действий в мгновенно меняющейся обстановке, как ошибочно думают об этом некоторые тренеры.

Наоборот, владея заученными приемами, боксер более внимательно наблюдает и воспринимает действия противника и в нужный момент мгновенно выбирает из боевых средств необходимый прием, который молниеносно использует.

Боксерам, изучающим и совершенствующим приемы комбинационного боя на дальней и средней дистанции, следует рекомендовать по возможности заканчивать каждый прием прямым левой в голову. Вытянутая вперед левая рука спортсмена защищает плечом его подбородок от возможного контрудара правой в голову, позволяет отойти на нужную дистанцию и использовать создавшееся исходное положение противника для дальнейших атак.

Ниже дается ряд приемов комбинационного боя:

- атака прямым левой в голову, левой в туловище, левой, правой в голову, снизу левой в туловище, боковой левой в голову, короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище, шагом назад с прямой левой в голову, шагом вправо и атака боковым правой в голову, снизу левой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову, шагом вправо и атака боковым правой в голову, снизу левой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову;

- атака прямыми ударами с дальней дистанции — левой, левой в голову, левой в туловище, правой в голову (с акцентом), снизу левой в туловище, боковые: правой, левой в голову, снизу правой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову, атака коротким прямым правой в голову (с акцентом), шагом назад с прямым левой в голову, атака снизу правой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову;

- прямые «финтовые» удары с дальней дистанции левой, левой в голову и атака серией из 4 прямых ударов: левой, правой, левой, правой (с акцентом) в голову, шагом назад с прямым левой в голову, атака двумя прямыми: левой — правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову, атака прямым левой в голову, снизу правой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову;

- прямые «финтовые» удары с дальней дистанции левой, левой в голову и атака серией из 4 прямых ударов в голову и туловище: прямой левой в голову, правой, левой в туловище, прямой правой (с акцентом) в голову, шагом назад с прямым левой в голову, атака серией ударов снизу в туловище: правой, левой; правой, шагом назад с прямым левой в голову, атака коротким прямым правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову;

- прямые «финтовые» удары с дальней дистанции — левой, левой в голову, показ прямого левой несколько выше головы и атака прямым правой в туловище (с акцентом), шагом назад с прямым левой в голову, атака прямым—левой, правой в голову, снизу левой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову: атака коротким прямым правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову;

- на атаку противника прямым правой в голову — контрудар прямым правой в голову («вразрез»), прямой левой в голову, снизу: правой, левой в туловище, боковой правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову, атака коротким прямым правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову, атака прямым правой в голову, снизу левой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову;

- на атаку противника серией прямых ударов в голову — отход назад с прямыми левой, правой, левой, правой (с акцентом) в голову, шагом назад с прямым левой в голову и атака прямым левой в голову, снизу правой в туловище, боковым левой в голову, отход шагом назад с прямым левой в голову, атака коротким прямым правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову;

- на атаку противника прямым левой в голову — встречный прямой левой в голову с уклоном вперед и вправо, снизу правой и левой в туловище, боковой правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову, шагом влево и атакой боковым левой в голову, отход назад с прямыми правой, левой, правой, левой в голову, уклон вправо и атака прямым правой (с акцентом) в голову, шагом назад прямой левой в голову;

- на атаку противника прямым левой в голову — контрудары: прямым правой в

туловище, боковым левой в голову, шагом назад с прямым левой в голову; атака прямыми: левой, правой в голову, снизу левой в туловище (с акцентом), шагом назад с прямым левой в голову, атака: снизу правой, левой, правой в туловище, боковой левой в голову (с акцентом), шагом назад с прямым левой в голову, атака: боковыми левой, правой в голову, снизу левой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову;

- на атаку прямым левой в голову — контратака боковым левой в голову с боковым шагом впереди влево и отбивом правым предплечьем; прямым правой в туловище, боковым левой в голову, шагом назад с прямым левой в голову, атака прямыми — левой в голову, правой в туловище (с акцентом), боковой левой в голову, правой в голову (с акцентом), шагом назад с прямым левой в голову, атака прямым правой в туловище (с акцентом), шагом назад с прямым левой в голову;

- на атаку противника прямым левой в голову — контратака снизу левой в туловище с шагом вперед и влево, прямой правой в голову, прямой левой в голову с шагом назад, атака прямыми — левой, правой, левой, правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову;

- обманное движение туловищем вправо, влево и атака боковым левой в голову, снизу правой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову, атака прямым правой в голову, снизу левой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову и атака прямым правой в голову, снизу левой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову; атака левой снизу в голову, коротким прямым правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову;

- «финт» прямым левой в голову с дальней дистанции, атака боковыми: левой, левой в голову, прямой правой в голову (с акцентом), удары снизу: левой, правой, левой в туловище — боковой правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову; атака: снизу правой в голову (с акцентом), шагом назад с прямым левой в голову, атака коротким прямым правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову;

- на атаку противника боковым левой в голову — контрудар прямым правой в голову, с шагом вперед и влево, снизу левой в туловище, короткий прямой правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову и атака: снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову, шагом влево и атака боковым левой в голову, шагом назад с прямым левой в голову;

- тактический отход шагом назад для вызова противника на атаку прямым левой в голову, контратака «кросс» правой в голову, снизу левой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову, атака коротким прямым правой в голову (с акцентом), шагом назад с прямым левой в голову.

Тренеры должны в занятиях систематически обучать боксеров особенностям приемов ведения боя против левши.

В процессе обучения и тренировки у боксеров выявляются определенные технико-тактические недостатки, от которых необходимо избавляться.

Вот некоторые из них:

- боксеры, находясь в позиции дальнего боя, излишне напрягают мышцы; опускают в позиции руки;

- после нанесения прямого удара в голову опускают руку, а не возвращают ее наиболее коротким путем в исходное положение;

- нанося удары, часто поднимают подбородок, а не опускают его к груди;

- широко расставляют локти и этим открывают туловище для ударов;

- нанося прямые удары снизу и боковые в голову и туловище, делают лишний замах;

- излишне широко расставляют ноги, чем сковывают необходимые передвижения и тактические действия; не находятся в собранной позиции дальнего боя (не опускают голову, не расслабляют мышцы тела, разводят носки ног в стороны, широко расставляют локти рук, не прикрывают подбородок левым плечом и т. п.); не находятся в собранной активной позиции ближнего боя (не сводят плечи внутрь, не сгибают спину в пояснице, не опускают голову, не сгибают ноги в коленях, разводят носки в стороны, не подают таз вперед, опускают руки после нанесения удара, не ставят ноги на ширину плеч и полную ступню, т. е. не создают полной опоры о пол, и т. п.);

- не подготавливают атаку «финтовыми» ударами, обманными передвижениями и движениями туловищем влево и вправо, что способствует промахам при атаке и приводит к неорганизованному некрасивому бою;

- наносят удары снизу далеко от средней линии туловища (не придавая удару достаточной точности), и они попадают по локтям;

- нанося прямые, боковые удары и удары снизу в голову и туловище, не сгибают кисти в лучезапястных суставах и не сжимают кулак, что не позволяет нанести полноценный удар головками пястных костей;

- нанося боковые удары в голову, не держат локти в одной плоскости с кулаком, а обычно опускают их ниже, что снижает эффективность удара и вызывает удар внутренней стороной перчатки;

- нанося прямые удары в голову и туловище с шагом вперед, не подтягивают сзади стоящую ногу в положение позиции, что снижает эффективность удара, и часто он не доходит до цели;

- не страхуют себя от встречного удара рукой при нанесении прямых, боковых и ударов снизу, вследствие чего часто пропускают встречные и ответные удары в голову и туловище;

- нанося боковые удары и удары снизу, недостаточно используют сильные группы мышц живота, спины и бедра;

- нерасчетливо расходуют силу при выполнении атак, защит, контратак и других действий; излишне напрягают мышцы, делают ненужный замах, не подготавливают исходное положение для начала атаки, наносят чересчур сильные удары по закрытому противнику, допускают излишнее круговое движение туловищем при защите нырком, наносят удары из неудобного исходного положения, после нанесения удара не создают исходного положения тела для развития дальнейшего боя, допускают опасное движение головой вперед, часто обмениваются ударами без видимой защиты, не используют технико-тактические средства бокса против партнера, находящегося у канатов или в углах ринга, непрочно и несвоевременно защищаются от ударов;

- тяжело передвигаются по рингу, вследствие чего часто не могут использовать выгодные для успеха в бою приемы, подолгу стоят у канатов или в углах ринга.

Боксерам добровольных спортивных обществ, коллективов физкультуры следует рекомендовать шире использовать в состязаниях разнообразные средства комбинационного боя на всех трех дистанциях — дальней, ближней и средней, а в тренировке систематически и кропотливо разучивать и совершенствовать технико-тактические приемы бокса на этих дистанциях.

При совершенствовании комбинационной формы боя очень важным является вопрос о тактически правильном использовании площади ринга.

Инициатива в бою и умение наступать на всех дистанциях — важный и положительный фактор тактики. Необходимо, чтобы, атакуя с дальней дистанции, боксер умел подготовить атаку различными тактическими приемами и выбрать для нее время и место. Атаковать противника различными ударами (прямыми, боковыми, снизу), контратаковать и защищаться от его ударов можно в любом месте ринга, но, к сожалению, неопытные боксеры строят свои атаки недостаточно продуманно и не выбирают наиболее целесообразное место, откуда можно атаковать серией прямых ударов в голову и туловище.

Прямыми ударами левой и правой в голову и туловище боксеры часто начинают атаки с тем, чтобы захватить инициативу над противником и развить дальнейшие действия в ближнем бою. Этими действиями не всегда можно воспользоваться, так как противник в любое время может защититься отходом шагом назад, влево или вправо и лишить боксера дальнейшего преимущества. Чтобы отрезать пути отступления противника назад, а затем затруднить защиты шагами влево и вправо, следует начинать неожиданную и решительную атаку серией прямых в голову или в голову и туловище, когда противник окажется близко у канатов (не более 1,5 м).

Чтобы получить преимущество над противником, оказавшимся прижатым спиной к канатам, нужно как можно дольше не «отпускать» его оттуда при помощи неожиданной

атаки серией прямых в голову и туловище, передвигаясь при нанесении ударов по рингу вправо, влево и назад.

Атакуя противника серией прямых ударов (следует наносить их не более четырех), боксер должен стараться закончить атаку прямым левой в голову с шагом назад. Это даст возможность избежать захватов противника, закрепить успех атаки, остановить продвижение противника вперед и прикрыть левым плечом подбородок от возможного контрудара правой в голову.

Однако боксер может и сам оказаться в положении противника — быть прижатым к канатам или попасть в углы ринга. Для того чтобы избежать невыгодного положения у канатов, необходимо научить боксеров быстро выходить из углов и отходить от канатов ринга, так как это умение очень часто может помочь в бою.

Выход от канатов осуществляется с помощью быстрых уклонов влево или вправо с переходом в контратаку или же мгновенным маневром, например передвижением в сторону (лучше вправо от обычного противника и влево от противника-левши).

Значительно сложнее научить боксера выходить из угла ринга. Каждый из имеющихся способов следует разучивать во время тренировки. Для этого один боксер становится в угол, другой атакует его легкими ударами. Против атаки защищающийся должен применить показанный тренером способ выхода из нее.

Вначале нужно, чтобы боксеры проделывали каждое упражнение медленно, а потом постепенно ускоряли его,

Боксеры должны понять основное требование: лучше выйти из угла с помощью активной защиты, после которой можно сразу начать контратаку, дающую возможность перехватить инициативу.

Для успеха в турнирном состязании боксеру необходимо повседневно изучать и совершенствовать технику и тактику боя на дальней, ближней и средней дистанциях и систематически обогащать свое спортивное мастерство, пользуясь комбинационной формой боя, а также научиться использовать площадь ринга для правильного применения технико-тактических средств во всех четырех тактических формах боя.

Г. О. Джераян,
заслуженный тренер РСФСР

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ В БОКСЕ

Тактика искусного боксирования, принятая за последние годы в Советском Союзе, заключается в том, чтобы добиться победы, избегая ударов противника, применяя различные тактические приемы. Искусное боксирование — это состязание в хитрости, ловкости и быстроте. Умение искусно боксировать дало возможность советской команде демонстрировать на зарубежных рингах высокий класс бокса и позволило нашим талантливым спортсменам В. Енгибаряну трижды завоевать звание чемпиона Европы и стать победителем XVI Олимпийских игр, Г. Шаткову — дважды чемпионом Европы и чемпионом XVI Олимпийских игр, В. Сафронову — победителем XVI Олимпийских игр, а О. Григорьеву — чемпионом Европы и XVII Олимпийских игр.

Наши лучшие боксеры отличаются быстротой реакции, внимательностью, отличным чувством времени и дистанции, а также поставленными ударами и защитой.

Высокое мастерство дает боксерам возможность обыгрывать противников, избегая силового боя и беспорядочного обмена ударами.

Кроме того, у каждого из боксеров имеется основное качество, дающее ему преимущество перед другими боксерами. У одних это быстрота, чувство времени и дистанции, у других — расчетливая тактика и сильный удар, у третьих — отличная реакция, у четвертых — темп и т. д.

Однако анализ мастерства большинства современных советских боксеров показывает, что их техника и тактика весьма однообразны и ограничены. Ограниченность в боевых действиях обедняет бой и делает его неинтересным и малосодержательным.

Анализируя стиль и манеру боя выдающихся представителей школы любительского бокса Англии, США, Италии, ФРГ и других стран, мы встречаемся с тем же ограниченным комплексом действий: например, американцы в основном боксируют на средней дистанции, а англичане — на дальней.

В прошлом наши лучшие боксеры: Н. Королев, Е. Огуренков, В. Михайлов, А. Грейнер и другие — владели различными боевыми действиями на всех трех дистанциях и умело, гибко использовали их в зависимости от особенностей противников и конкретной боевой обстановки. Кроме того, у каждого из боксеров были свои, доведенные до совершенства, приемы, своя излюбленная дистанция и форма ведения боя.

Ограниченность средств техники и тактики в настоящее время объясняется в первую очередь тем, что действия и темп современного боя стали значительно быстрее, чем раньше, а это требует высокого совершенства техники, тактики, большой скорости движений и реакции, мышления и восприятия. Побеждает тот, кто лучше владеет средствами техники и тактики, отлично подготовлен в физическом и волевом отношении.

Ныне техника и тактика эффективны лишь в том случае, если боксеры очень быстры и выносливы. На ринге необходимо мгновенно принимать или изменять те или иные тактические решения, моментально наносить удары, опережая защиту противника, или, наоборот, защищаться от его стремительных атак и контратак, точно рассчитывая время и дистанцию.

Все это вынуждает боксера отрабатывать и «шлифовать» в процессе тренировок лишь определенные приемы и совершенствовать только ограниченные действия, свойственные его индивидуальности, добиваясь их качественного исполнения. Тщательное совершенствование приемов, развитие мышления, воли — простой и сложной реакции, «чувства времени», «чувства дистанции» — тонкие дифференцировки условно-рефлекторных связей обязывают боксера кропотливо и продолжительно работать.

Развивая свои боевые качества, боксер, несмотря на ограниченность средств техники и тактики, имеет широкую возможность применять эти средства в поединке и побеждать не за счет силы, а за счет мастерства и искусства ведения боя.

Следует ли из всего вышеизложенного сделать вывод, что ограничение средств техники, а следовательно, и тактики — закономерный процесс и мы должны при совершенствовании боксера учитывать его?

Да. Но это только этап совершенствования на пути достижения мастерства. Отлично овладев определенными средствами техники, боксер получает возможность побеждать одних противников, но не может добиться успеха, встречаясь с другими, из-за ограниченности своих боевых действий. Не располагая разнообразием технических средств на всех трех дистанциях, спортсмен не может успешно вести бой на этих дистанциях.

Естественно, возникает вопрос о дальнейшем совершенствовании боксеров, о новых средствах и методических приемах.

На первом этапе совершенствования боксеров-разрядников следует давать общие (разнообразные) технические и тактические задания для всей группы и индивидуальные (ограниченные) задания каждому боксеру.

Различный технический и тактический материал (общий для всей группы) должен быть широко использован в процессе совершенствования боксера, так как частая смена заданий и их разнообразие делают занятия интересными, расширяют кругозор боксеров.

Разнообразные комбинации, применяемые в бою, улучшают специфическую координацию движений спортсмена, вырабатывают правильную форму ударов, защит и их сочетаний, «обогащают» боксера техническими и тактическими средствами. Но, несмотря на то, что обучаемым предлагают достаточно разнообразные технические и тактические приемы, хорошо усваиваются лишь те приемы, которые больше соответствуют индивидуальным особенностям боксера. У спортсмена начинает формироваться определенная боевая манера.

Как только у боксера выявятся индивидуальные черты, общие задания необходимо сочетать с индивидуальными, направленными на выработку и совершенствование определенной, свойственной данному боксеру, боевой манеры.

Выбор методики спортивного совершенствования должен быть подчинен индивидуальным особенностям боксера, характеру его спортивного мастерства. При этом следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена (склонность к определенной дистанции, ударам, защитам, способам ведения боя, например к атаке или контратаке, и т. п.).

Выбор определенных средств дает возможность боксеру совершенствоваться в избранных действиях, технике, умении применять ее в различных условиях, способствует развитию воли и боевого мышления спортсмена.

Индивидуальные занятия должны повторяться систематически до тех пор, пока боксер не научится применять совершенствуемые действия в условиях вольного боя.

В этом и состоит основной этап совершенствования мастерства боксера, в котором формируется его индивидуальная манера боя. Продолжительность этапа может быть различной в зависимости от способностей боксера, его трудолюбия, знаний и опыта тренера, а также от условий тренировки и коллектива, в котором находится боксер, возможности участия в соревнованиях и т. д.

Однако долго ограничиваться определенной техникой и тактикой не желательно, так как при дальнейшем совершенствовании (расширении средств техники и тактики) тренер и спортсмен встретятся с рядом трудностей.

Если же систематически при определенной последовательности повторять индивидуальные задания, то новые навыки, в конце концов, усваиваются.

На втором этапе совершенствования весь последовательно предлагаемый материал (индивидуальные задания) должен быть подчинен тактике, конкретно необходимой данному боксеру для победы.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ПРИ ГРУППОВОМ МЕТОДЕ ЗАНЯТИЙ

Тренер постепенно должен ознакомить боксера со всеми приемами техники и тактики на трех дистанциях боя. Совершенствование боксеров происходит не столько с помощью повторений тех или иных действий и приемов, сколько путем разнообразных технико-тактических заданий, даваемых спортсменам на каждом занятии.

Весь материал изучается в относительно короткий срок, и боксеры не могут подолгу задерживаться на совершенствовании каждого отдельного приема.

На таких занятиях определяется в общих чертах индивидуальная манера боя каждого боксера. Но боксер должен уметь использовать в бою те средства техники и тактики, которые менее свойственны его индивидуальным особенностям. Например, боксер, ведущий активный, наступательный бой, должен владеть оборонительным боем; спортсмен, проводящий бой на дальней дистанции, должен уметь вести бой на ближней дистанции, и наоборот.

Хорошо в каждое занятие включать новые задания, новые приемы. Часто эти приемы не будут свойственны данному боксеру, его манере ведения боя, но могут быть им использованы в условных или в вольных боях с более слабым противником. Таким образом, действия боксера станут более разнообразными, а это будет способствовать его дальнейшему росту.

В уроках наряду с новыми заданиями должно отводиться место повторению пройденного материала. Например:

1) приемы и способы ведения боя на дальней дистанции:

а) передвижения в различных направлениях. Передвижения как слитными скользящими шагами (при которых вес тела сохраняется на обеих ногах), так и одиночными шагами с движением вперед, назад, в стороны (с переносом веса тела то на левую, то на правую ногу);

б) удары — одиночные, повторные и серийные в голову и туловище. Удары на месте с движением вперед и в стороны, на отходах. Удары с отталкиванием как левой, так и правой ногой. Удары с финтами. Контрудары;

в) простые и комбинированные защиты от ударов и контрударов;

г) сочетания передвижений с ударами и защитами;
д) сочетания передвижений с финтами; с финтами и ударами; с финтами, защитами и ударами;

е) сложные защиты от одиночных, двойных и серийных ударов движениями ног в сочетании с другими защитами (уклонами, нырками, отбивами, подставками).

2. Приемы и способы боя на средней дистанции:

а) передвижение в средней дистанции;

б) удары в средней дистанции, разнообразные серии ударов;

в) защиты — в основном уклоны, нырки, подставки в сочетании с передвижением;

г) различные сочетания ударов и защит;

д) вход в среднюю дистанцию.

3. Приемы и способы боя в ближней дистанции.

Для овладения ближним боем изучаются позиции ближнего боя, борьба за удобные исходные положения для ударов, положения рук, туловища, способы парировать действия противника — подставки, накладки и т. п., а также различные сочетания ударов и защит — подставок, нырков и уклонов. Для ударов по туловищу разучивается позиция с опорой головой о плечо противника. Боксеры изучают отклонения и небольшие шаги, раскрывающие противника и позволяющие наносить удары в голову, различные способы входить в ближнюю дистанцию и выходить из нее.

Одновременно с совершенствованием техники боксеры совершенствуются и в целостных наступательных и оборонительных действиях.

Необходимо, чтобы боксер умел маневрированием и быстрой сменой направлений раскрывать противника, вводить в заблуждение в расчете дистанции, пользоваться разнообразными финтами, сковывать противника повторными угрозами, оттеснять его к канатам и углам ринга, нащупывать открытые места на теле противника предварительными прицеливающимися ударами, сближаться с ним, пользуясь, например, уклонами и нырками и т. п.

Боксер должен научиться разнообразно атаковать: «раскрывать» противника определенными сериями ударов, развивать атаку в случае удачного начала или, наоборот, прерывать ее и выходить из боя; применять атаку для различных тактических задач — ошеломить противника, отвлечь его от действительного удара и т. д.

Боксеры должны научиться тактически правильно использовать защитные действия от атаки, контратаки, для входа на нужную дистанцию, сохранения дистанции, для утомления противника и т. д.

Большого труда требует совершенствование в контратаках. Элементарные контратаки одиночными ударами (например, встречные прямые удары) просты по движению, но трудность их заключается в предельной скорости, точности и правильном выборе момента для начала контратаки. Для того чтобы вести контратаку одиночными ударами, нужно внимательно следить за началом атаки противника. Наиболее успешна контратака, когда удастся вызвать противника на атаку. В этом случае легко нанести не только задуманный одиночный контрудар, но и развить контратаку последующими ударами.

Тренер должен показать боксеру, какими способами можно вызывать противника на атаку, как открываться (это действие должно быть естественным, как бы случайным, иначе противник ему не поверит), как сковывать действия одной руки противника, чтобы он ударил другой, как изменить дистанцию, чтобы побудить боксера к атаке, и т. п.

Особенно сложно контратаковать противника, который сам проводит контратаку. Боксеру необходимо овладеть умением демонстрировать атаки, чтобы заставить противника контратаковать. Ложная атака — одно из верных средств борьбы с контратакующим противником.

При совершенствовании тактики боксера основное внимание должно уделяться развитию боевого мышления.

Овладевая тактикой, спортсмен учится вести разведку, строить план своих действий, маскировать свои намерения от противника, учится ставить перед собой конкретные боевые задачи, правильно и своевременно осуществлять их в бою.

Разучивая приемы разведки, боксер становится наблюдательным, внимательным и осторожным, готовым ко всяким неожиданностям. Он должен не только выяснить, как противник готовит атаку, какие применяет финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и сделать правильный вывод из своих наблюдений, противопоставив партнеру разумные и правильные контрдействия.

Боксер должен научиться намечать тактический план, уточнять его в ходе боя, а в ряде случаев и изменять.

Ведя условные и вольные бои, боксер знакомится с различными видами тактики, встречающимися в бою, учится распознавать их и принимать правильные решения; овладевает умением постоянно наблюдать в бою, принимать нужные решения, изменять их в случае необходимости. Постоянно следует развивать у боксера быстроту реакций, вырабатывать устойчивость внимания и гибкость мышления.

После того, как обучаемый ознакомится с различными видами тактики, встречающимися в бою, научится быстро распознавать их и поймет способы, которыми нужно противодействовать этим видам тактики, тренер может ставить перед боксерами конкретные задачи.

Например:

1.Одному из боксеров дается задание активно сблизиться с партнером и действовать в быстром темпе преимущественно на средней и ближней дистанциях.

Партнеру предлагается навязать противнику дальнюю дистанцию, стараясь утомить его. Действия партнера в данном случае заключаются в следующем.

Быстрое и разнообразное маневрирование и защиты уклонами, подставками, уходами; этим боксер все время избегает ударов и сближения с противником. Маневрирование, чередующееся с быстрыми резкими атаками. После каждой атаки и контратаки боксер не задерживается вблизи противника, а выходит на дальнюю дистанцию.

Резкие встречные удары, опережающие и останавливающие атаку противника. Встречные удары с переходом в контратаку на отходе.

Развитие атаки на средней дистанции быстрыми ударами, сочетаемыми с защитой в основном уклонами и нырками, подставками, с отходом после ударов на дальнюю дистанцию.

2. Боксеру предлагается стремительно и неожиданно атаковать партнера преимущественно боковыми ударами, пользуясь отдельными быстрыми атаками и напором.

Задача партнера — защищаться от атаки, утомить противника, чтобы затем перейти к решительным действиям.

Для этого применяются разнообразные защиты, в том числе отходы назад и в стороны, заставляющие противника промахиваться, либо «глухая» защита с одновременным сближением.

Встречные прямые удары, удары на отходах.

Бой на ближней дистанции, препятствующий бурным атакам с дальней или средней дистанции и не позволяющий боксеру наносить боковые (обычно размашистые) удары. Ближний бой может быть применен после контратаки встречным ударом.

Стремительные атаки, следующие немедленно после того, как ликвидирована атака боксера.

Боксера, бурно атакующего размашистыми ударами и рассчитывающего на успех отдельных атак и напор, трудно остановить, если пользоваться каким-либо одним из описанных способов противодействия. Поэтому такому противнику следует противопоставлять сочетание различных способов противодействия, например соединять маневрирование и отходы с неожиданными встречными ударами, немедленно переходя в бой на ближней дистанции.

3. Боксеру дается задание атаковать прямыми ударами с дальней дистанции и немедленно после атаки отходить на ту же дистанцию.

Задание партнеру — лишить противника преимущества в быстроте действий и маневрирования; заставить его боксировать на средней и ближней дистанциях.

Для этого применяются: активное сближение (оттесняя боксера к канатам и в углы ринга), при котором попутно используются защиты, разнообразные передвижения, сочетаемые с уклонами, нырками и подставками; быстрые ответные контратаки; встречные удары; ближний бой.

4. Боксеру предлагается строить бой на контратаках.

Задание партнеру — заставить противника атаковать; стремительными действиями опередить контратаку; утомить боксера.

Действия партнера: неожиданная стремительная атака с быстрым продвижением вперед. Выжидание, раскрытие, финты для вызова на атаку. Ложные атаки и «контратака на контратаку». Ближний бой. Попутные защиты при сближении, атаках и контратаках.

5. Боксеру дается задание вести комбинационный бой.

Задание партнеру — выяснить особенности боя противника и противопоставить ему также комбинационную манеру, нейтрализуя и сковывая его основные действия. Навязать противнику более быстрый темп, чем тот, в котором он сам боксирует.

В бою против такого боксера, если он обладает, кроме того, и нокаутирующим ударом, необходимы страховка против возможного удара и бой на дистанции, не удобной противнику для нанесения нокаутирующего удара. В момент, когда боксер готов нанести сильный удар, необходимо мгновенно сменить дистанцию или сблизиться.

6. Основное задание получает боксер-левша, боксирующий в правосторонней стойке (в такой стойке можно предложить боксировать любому боксеру).

Задание партнеру: не дать боксеру-левше возможности использовать преимущества необычной правосторонней стойки и резкого удара левой рукой, постоянно соблюдая страховку от удара левой.

Действия партнера: быстрые и резкие удары правой; более фронтальная стойка; перекрестный удар левой на удар правой боксера-левши; ближний бой, лишаящий боксера-левшу его основного преимущества.

Приведенные примеры заданий не являются исчерпывающими.

Тренер в зависимости от особенностей боксеров может ставить перед ними и другие задачи: соединять различные задания, расширять или сужать их для того, чтобы спортсмены лучше усвоили те или иные тактические действия, равно как и способы противодействия.

В каждом отдельном случае нужно исходить из того, какого рода тактика больше подходит к особенностям данного боксера, какие недостатки у него нужно устранить и каким материалом он еще должен овладеть.

Постоянное наблюдение за спортсменами, за их боевой манерой, за тем, как они овладевают заданным материалом, позволит тренеру правильно выбрать средства для совершенствования боксеров.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БОКСЕРА

Мы излагали до сих пор общие вопросы, методы и содержание спортивного совершенствования боксера. Попутно мы указывали, что для роста мастерства спортсмена основную роль играет индивидуальная работа тренера с боксером.

Поэтому очень важно установить, как ведется индивидуальная работа во время групповых занятий.

Для того чтобы правильно работать над совершенствованием боксера, тренер должен уметь наблюдать за ним, всесторонне оценивать его технику и тактику.

Он обязан детально знать личные особенности, характеризующие каждого боксера. Для этого тренер должен применять условные и вольные бои, в ходе которых выяснить:

- на какой дистанции удобнее всего действовать боксеру, т. е. где он действует более свободно, уверенно и активно, где ему больше всего удастся использовать свои приемы;

- какими ударами и защитами предпочитает пользоваться боксер, какие именно приемы удаются ему лучше других;

- какая боевая манера более свойственна данному боксеру, что успешнее для него — атаки или контратаки, бой на дальней, средней или ближней дистанциях, одиночными или

серийными ударами;

- какими характерологическими особенностями отличается боксер: активен ли он, достаточно ли смел, хладнокровен или излишне возбужден во время боя и т. п.

Анализируя условные и вольные бои, а также поединки на соревнованиях (наблюдая за общей координацией движений, уровнем физической подготовленности, особенностями физических и психологических качеств спортсменов и т. п.), тренер выясняет для себя данные боксеров и определяет направление, в котором следует работать над формированием или совершенствованием индивидуальной боевой манеры каждого из них.

Чтобы правильно организовать спортивное совершенствование боксера, тренер составляет технико-тактическую характеристику на него, в которой на основании наблюдений указывает, какие приемы техники удаются ему лучше других; какова его манера атаковать, защищаться и контратаковать; каковы его основные качества (сила, быстрота реакции и движений, выносливость, смелость, настойчивость, воля к победе); как приспосабливается он к различным противникам; какой характер носят его ошибки; в чем отстает его техника, какими средствами тактики он не владеет.

В соответствии с этой основной характеристикой и строится индивидуальный план обучения и тренировки боксера.

Этот план должен содержать:

- перечень технических приемов, которыми обязан овладеть боксер;
- перечень упражнений (или характер их), которые должны способствовать развитию тех или иных качеств боксера;
- перечень тактических приемов и действий, над которыми необходимо работать боксеру;
- список партнеров для условного и вольного боя, подобранных в соответствии с поставленными перед боксерами задачами;
- календарное расписание занятий с указанием содержания каждого отдельного занятия.

Разумеется, такой план в значительной мере ориентировочный. В ходе занятий может оказаться, что один материал будет усвоен быстрее, чем предполагалось, на другом же придется задержаться больше.

Составив на основе наблюдений индивидуальные планы совершенствования боксеров, тренер не должен считать их неизменными и окончательными. Получив в процессе дальнейшей работы новые данные и заметив новые черты, появившиеся в поведении, технике и тактике боксеров во время боя, тренер ставит перед ними новые задачи, а иногда и полностью изменяет общее направление работы с тем или другим боксером.

Таким образом, одна из задач тренеров на этом этапе подготовки боксеров состоит в том, чтобы на основе выявления физических, характерологических и техникой тактических особенностей определить конкретное направление совершенствования спортсменов и формирование их боевой манеры.

Что же необходимо для того, чтобы совершенствовать индивидуальное мастерство боксера?

Боксер должен усваивать технику сознательно. Неоднократно разъясняя основы техники и показывая ее, тренер добивается, чтобы боксер не только правильно повторил показанное, но и смог бы объяснить любую деталь совершенствуемого приема.

Вначале упражнения проходят под наблюдением тренера и сопровождаются необходимыми разъяснениями и указаниями; позже, когда боксер усвоит структуру боевого движения, он может выполнять упражнения самостоятельно.

Совершенствуемое движение должно повторяться многократно: вначале в равномерном небыстром темпе, затем темп увеличивается или произвольно меняется. Необходимо также менять условия, в которых выполняется или с которыми сочетается тот или иной прием как в условном, так и вольном боях. Упражнения повторяют в течение длительного времени из занятия в занятие.

Совершенствовать технику следует в определенной последовательности, постепенно увеличивая трудность заданий. Так, овладев ударами, боксер вначале совершенствует общую структуру движений в упражнениях с лапами, со снарядами, а также с партнером. Затем

условия постепенно усложняются, а сопротивление партнера усиливается: сначала он применяет только защиты, затем дополняет защитные действия контратаками. Наконец боксеры ведут бой, в котором партнер вначале оказывает (по заданию) своему противнику слабое противодействие, а позже активное. Все это делается для того, чтобы закрепить правильную структуру движений, умение своевременно выполнять их, умение избирать удобные моменты для удара и правильно рассчитывать дистанцию и время.

Постепенно, от занятия к занятию, используя последовательно упражнения, боксеры переходят к применению изучаемых действий в вольном бою.

Если же в усложненных условиях движение искажается, становится неправильным или боксер утрачивает чувство времени и дистанции, нужно возвратиться к предыдущим упражнениям в более простых условиях и с менее быстрым темпом.

Для закрепления того или иного приема необходимо применять:

- ослабленное (по заданию) сопротивление партнера;
- упражнения с более слабым партнером;
- упражнения с постоянным (на определенные периоды) партнером (привычные условия);
- упражнения с более сильным партнером;
- упражнения со сменой партнеров (разные условия).

Этой последовательности и постепенности нужно придерживаться как для совершенствования отдельных действий, так и для совершенствования быстроты пере* хода от одних действий к другим.

Если не соблюдать такой последовательности и постепенности (например, если совершенствуемое движение или действие боксеру приходится применять сразу же против более сильного партнера или если партнеру не дано задание ослабить сопротивление), движения боксера обычно искажаются, и он, скованный сложными для него условиями и опасностью удара, допускает многочисленные ошибки, не усваивает правильной структуры движения и не может своевременно переходить от одних действий к другим.

Если же условия усложняются постепенно, боксер быстро совершенствуется, закрепляет усвоенный в упражнениях навык и успешно применяет его в разнообразной боевой обстановке.

Как уже говорилось выше, ограничение учебно-тренировочного материала для индивидуального совершенствования боксеров приносит заметную пользу. Но ограниченность боевых средств, дающая преимущество против одних противников, не пригодна для других.

Таким образом, возникает новый вопрос о путях и способах дальнейшего совершенствования боксеров.

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно определить, какие средства и особенности дают возможность боксеру выигрывать бои и у каких именно противников; каких средств и качеств недостает боксеру и почему он проигрывает бои.

Важно также выяснить, в чем именно заключаются пробелы в технике и тактике боксера, чем нужно пополнить их и в каком направлении видоизменить его технико-тактические средства.

Наблюдения на соревнованиях и в тренировке дают достаточный материал для характеристики каждого боксера и построения плана его дальнейшего совершенствования. Индивидуальный план боксера должен предусматривать постоянное расширение его технико-тактических средств, выработку умения противодействовать различным видам тактики, устанавливать круг технических средств, которыми обязан овладеть данный боксер.

Следует разработать для каждого боксера — в соответствии с его особенностями и поставленными перед ним задачами — ряд технических и тактических заданий различного содержания и сложности. Причем боксеру нужно упражняться по каждому заданию не эпизодически, а систематически до тех пор, пока не будут сформированы у него необходимые навыки и умения.

Общие тактические задания, даваемые для всей группы, могут оказаться здесь уже недостаточными, так как каждый из боксеров, выполняя эти задания, действует все же в

обычной для него боевой манере.

Поэтому, чтобы расширить объем навыков и умений, необходимо дать возможность боксеру овладеть новым материалом, выделив для него из общего материала определенные тактические задания и подобрав соответствующую этим заданиям технику.

Если в начале совершенствования особенно важно отшлифовать, закрепить, усовершенствовать технику и тактику, уже свойственные данному боксеру, и все индивидуальные задания строятся именно в этом плане, то теперь следует предложить боксеру то, чего ему недостает и что необходимо для его спортивного роста.

Каждому боксеру надо упражняться отдельно в тех или иных действиях, расширяющих его технико-тактические возможности. Так, например, одному спортсмену могут понадобиться специальные упражнения для того, чтобы научиться активным наступательным действиям, в частности непринужденному передвижению вперед с переносом веса тела с одной ноги на другую.

Другому боксеру нужно приобрести и совершенствовать навыки «завязывания» боя (например, вызовы в сочетании с контрударами) и умение вести бой на средней и ближней дистанциях, сочетая удары с защитами и передвижениями.

Перечень различных задач, которые стоят перед боксерами, можно было бы продолжить еще. Конкретно задачи совершенствования здесь заключаются уже не только в «шлифовке» приемов, имеющихся в распоряжении боксера, но и в постепенном приобретении новых средств, необходимых именно данному спортсмену для решения различных технико-тактических задач.

СОРЕВНОВАНИЯ И ПОДГОТОВКА К НИМ

С. С. Щербаков,
заслуженный мастер спорта СССР

БОКСЕРЫ ГОТОВЯТСЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ (о предсоревновательном периоде подготовки)

В предсоревновательном периоде тренировки перед боксерами ставится важная задача — достигнуть наилучшей спортивной формы и психологически настроиться к предстоящим боям с разными противниками на протяжении многодневного турнира.

Для того чтобы боксеры были в наилучшей спортивной форме перед ответственными соревнованиями, в практике их подготовки организуются 2—3-недельные целенаправленные тренировки без отрыва боксеров от повседневной трудовой деятельности.

Задолго до начала предсоревновательного периода тренерский совет определяет окончательный состав команды района, города, республики или ДСО и разрабатывает план тренировочных занятий на этот период.

Так как с первых же дней подготовки к состязаниям спортсменам приходится испытывать интенсивные нагрузки, то тренированность всех участников перед началом предсоревновательного периода должна быть на достаточно высоком уровне, что бывает, когда боксеры круглогодично тренируются в своем спортивном коллективе.

При организации подготовки к турнирам необходимо учитывать климатические условия места проведения предстоящих соревнований.

Важнейшая задача, стоящая перед тренерами в предсоревновательном периоде, состоит в том, чтобы правильно распределить и дозировать средства общей и специальной физической и технико-тактической подготовки боксеров.

Обычно предсоревновательная подготовка спортсменов разделяется на несколько циклов, содержание которых меняется по мере приближения срока состязаний.

Так, вначале уделяется больше внимания общей физической подготовке и меньше — совершенствованию технических приемов. В середине предсоревновательного периода тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимают примерно одинаковое количество времени. В конце предсоревновательного периода предпочтение

отдается технической подготовке и тренировке на быстроту, тогда как физической подготовке уделяется второстепенное внимание.

Ниже дается примерный цикл заключительного этапа предсоревновательного периода подготовки.

Понедельник — тренировочное занятие по боевой практике, направленное на совершенствование быстроты боевых действий.

Вторник — тренировочное занятие по общей физической подготовке, преимущественно скоростно-силового характера.

Среда — тренировочное занятие по боевой практике, направленное на совершенствование быстроты боевых действий.

Четверг — тренировочное занятие на местности, посвященное общей физической подготовке (бег), парная баня, массаж.

Пятница — тренировочное занятие по совершенствованию техники (преимущественно работа на специальную выносливость).

Суббота — тренировочное занятие по физической подготовке, индивидуальному совершенствованию элементов техники бокса и быстроты боевых действий.

Воскресенье — активный отдых (прогулка в лес, гребля на озере или реке).

Необходимо иметь в виду, что вышеописанный план работы с боксерами не является обязательным для всех коллективов — он может изменяться в зависимости от создавшихся условий и состояния тренированности каждого спортсмена. Для всех боксеров, готовящихся к соревнованиям, можно поставить общие задачи, но решать их нужно в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена.

Ниже дается примерное содержание тренировочного занятия по совершенствованию техники в последний цикл предсоревновательного периода.

Групповая разминка:

- Гимнастические упражнения на гибкость и координацию — 10 мин.
- Бой с тенью — 1 раунд

Всего — 14 мин

Условный бой с партнером:

- Совершенствование излюбленных приемов защиты* от прямых ударов партнера в одностороннем бою — 1 раунд
- То же, но партнеры меняются ролями — 1 раунд
- Совершенствование излюбленных атак в одностороннем бою. Второй партнер защищается произвольно — 1 раунд
- То же, но партнеры меняются ролями — 1 раунд
- Совершенствование излюбленных контратак от определенных атакующих ударов в одностороннем бою — 1 раунд.
- То же, но партнеры меняются ролями — 1 раунд

Всего — 6 раундов

Вольный бой с партнером:

- Произвольное боксирование в быстром темпе с применением излюбленных атак, защит и контратак (с установкой набрать в бою больше очков) — 2 раунда

Упражнения в нанесении ударов по снарядам:

- По мешку — 1 раунд
- По насыпной груше — 1 раунд
- По пневматической груше — 1 раунд

* Когда говорят об излюбленных атаках, защитах и контратаках, то имеют в виду индивидуальные способы выполнения технических приемов каждым боксером в том или ином боевом действии.

- По лапам — 2 раунда
- Всего — 5 раундов

Упражнение со скакалкой:

- Произвольные упражнения в быстром темпе — 1 раунд

Упражнения с набивным мячом:

- Произвольные упражнения в бросках из положений стоя и сидя — 5 мин.

Гимнастические упражнения без предметов:

- Упражнения на силу, растягивание и расслабление в положениях стоя, сидя и лежа — 7 мин.

Тренировка проходит в быстром темпе: после 3-минутных упражнений следует перерыв длительностью в 1 мин.

В недельный цикл, непосредственно «подводящий» к турнирным соревнованиям, целесообразно вводить занятия, посвященные специальной физической подготовке.

Примерное содержание такого занятия:

Групповая разминка:

- Упражнения при ходьбе по кругу — 12 мин.
- Борьба с партнером в стойке — 1 раунд
- Бой с тенью — 2 раунда

Упражнения со снарядами:

- Упражнение в нанесении сочетаний ударов по мешку с акцентом на один из ударов — 1 раунд
- Такое же упражнение, но удары наносятся по набивной груше — 1 раунд
- Упражнения в нанесении серии ударов по пневматической груше — 1 раунд
- Упражнения с тренером — удары по лапам (атаки и контратаки) — 2 раунда

Упражнения с предметами:

- Упражнения в быстром темпе со скакалкой (беспрерывно менять способ подпрыгивания) — 2 раунда
- Упражнения с партнером в перебрасывании различными способами набивного мяча — 5 мин.

Упражнения без предметов:

- Упражнения для развития силы, на растягивание и расслабление (стоя, сидя и лежа) — 10 мин.

Общая продолжительность занятий — 70 мин.

Очень важны в предсоревновательном периоде тренировочные занятия по боевой практике, в которых боксеры самостоятельно применяют умения и навыки, полученные ими в уроках по совершенствованию техники, и творчески сочетают технику с тактическим мастерством ведения боя.

Все упражнения на таких занятиях выполняются в быстром темпе, соответствующем темпу соревновательных боев. Спортсмены разминаются так же, как и перед состязанием. В спарринге боксер должен решать сам поставленные тренером тактические задачи. В перерывах между раундами тренер делает замечания и советует спортсменам, как лучше провести тот или иной задуманный тактический прием.

Таким образом, боксер на протяжении 3 раундов проверяет свои боевые возможности перед предстоящими соревнованиями. Затем после непродолжительного отдыха, равного 2—3 мин., спортсмен проводит «условный бой с партнером». В этом упражнении устраняются все подмеченные в вольном бою ошибки и совершенствуются специальные приемы, на которые боксер «делает ставку», выступая в соревнованиях.

Выполняя в конце основной части урока гимнастические упражнения, боксер стремится ликвидировать те недостатки в физической подготовленности, которые наблюдались у него в бою. Например, низкий уровень развития силы, выносливости и т. д.

Ниже дается примерное содержание тренировочного занятия по боевой практике:

Индивидуальная разминка (проводится в точном соответствии с предматчевой разминкой):

- Гимнастические упражнения на гибкость и координацию — 10 мин.
- Бой с тенью, в котором особое внимание уделяется имитации излюбленных атак, защит и контратак — 1 раунд
- Нанесение атакующих и контратакующих ударов по лапам — 1 раунд
- Вольный бой с партнером — 3 раунда

Каждый спортсмен обязан вести бой активно в быстром темпе, стремясь набрать возможно больше очков и стараясь боксировать в собственной манере, применяя излюбленные атаки и контратаки, а также тщательную защиту.

После вольного боя боксер отдыхает около 3 мин. Затем следуют:

Условный бой с партнером:

- Излюбленные приемы атаки, защиты и контратаки — 3 раунда

Упражнения в нанесении ударов по снарядам:

- Упражнения с мешком в нанесении серий ударов — 1 раунд
- Упражнения с насыпной грушей в акцентированном нанесении одиночных и двойных ударов — 1 раунд
- Упражнения с пневматической грушей — 1 раунд
- Упражнения со скакалкой в быстром темпе — 1 раунд
- Упражнения с набивным мячом (в перебрасывании мяча) — 5 мин.

Гимнастические упражнения без предметов:

- Упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы, растягивания и расслабления мышц — 7 мин.

Всего — 75 мин.

Кроме тренировок в зале, посвященных преимущественно физической подготовке, большое значение для достижения боксерами общей физической подготовленности имеют тренировочные занятия на местности, которые проводятся в утренние часы. Такие занятия принято называть «утренними прогулками».

Тренируются боксеры в лесу, в парке, на проселочной дороге, на стадионе и т. д. в зависимости от того, где спортсмен проживает — в городе или сельской местности.

Утренние прогулки по интенсивности делятся на слабые (№ 1), средние (№ 2) и сильные (№ 3).

Например, в дни совершенствования техники прогулка имеет среднюю интенсивность, в дни боевой практики — скоростную, но малую нагрузку, а в дни физической подготовки — большую нагрузку, способствующую развитию выносливости.

Во время утренней прогулки используются самые разнообразные упражнения. Основным из них является бег.

Тренировку начинают со спокойной ходьбы, затем постепенно повышают темп, переходя на спортивную ходьбу. Во время легкого бега спортсмен выполняет специальные упражнения для ног: делает быстрые шаги во все стороны, поворачивая туловище влево, вправо, кругом; при этом он имитирует движения ударов и защит. Затем боксер продолжает бег, во время которого выполняет быстрые рывки—спурты на 15—20, 30—40 м.

На протяжении 2—3 км спортсмен делает 5—7 быстрых рывков и снова переходит на быструю спортивную ходьбу, темп которой постепенно снижается. Утренняя прогулка заканчивается спокойной ходьбой и легкими упражнениями на месте: стоя, сидя, лежа. Упражнения, выполняемые на такой прогулке, необходимо разнообразить, меняя место ее проведения и дистанцию.

Для выработки общей выносливости спортсмены должны метать камни, лазать по

деревьям, прыгать, выполнять гимнастические упражнения на силу, упражнения с облегченными гириями и штангой, упражнения с набивными мячами и т. д. Если характер производственной работы или занятий в учебных заведениях не позволяет по времени провести специальные, выше разобранные, виды прогулок, то спортсмен проходит от места жительства расстояние до места работы или до учебного заведения пешком в том или ином темпе в зависимости от характера тренировочных занятий текущего дня в боксерском зале.

В недельном цикле тренировки боксерам специально отводится один «банный день». Парная баня очень полезна, так как она положительно действует на организм спортсмена, особенно в период интенсивных тренировочных занятий, но пользоваться баней надо умело, чтобы не переутомиться и сохранить высокую работоспособность.

Опытные спортсмены парятся в бане при высокой температуре, надев фетровую шляпу на голову или повязав ее сухим полотенцем. Рекомендуются париться березовым или дубовым веником и делать два «захода» по 8—10 мин. каждый с 15—20-минутным перерывом между ними.

Если есть возможность принять общий массаж, то лучше всего это сделать после первого посещения парной. Вторично побывать в парной можно после общего массажа. Закончив банные процедуры, необходимо 30—45 мин. посидеть в раздевалке, чтобы как следует отдохнуть от полученной нагрузки.

Тренировка каждого боксера в предсоревновательном периоде, несмотря на то, что она подчинена общему плану подготовки команды и идет по единой схеме, носит ярко выраженный индивидуальный характер.

Поэтому большую роль в правильном построении тренировки имеет индивидуальное планирование. В индивидуальных планах тренировки боксера должны быть отмечены все его физические, психологические и технико-тактические особенности, а также задачи его личной подготовки и ее средства.

В начальном цикле занятий предсоревновательного периода важно установить, в каком спортивном состоянии находится тот или иной боксер.

Для этого проводятся контрольные испытания по сдаче нормативных требований на силу (подтягивание и толкание ядра), выносливость (бег на 1500 и 3000 м, скорость — бег на 30 и 100 м), ловкость (прыжки в длину с места и с разбега и в высоту с разбега).

После составления индивидуальных планов тренировки боксеров дополнительно указываются задачи по общей физической подготовке с учетом данных антропометрических измерений. В ходе тренировок приемы по совершенствованию техники бокса в индивидуальном плане могут быть изменены или дополнены. Таким образом, к моменту начала соревнований каждый тренирующийся спортсмен ясно себе представляет свои физические и боевые особенности.

За тем, как боксеры выполняют индивидуальный план, постоянно следит их тренер, который согласно этому плану ведет с боксером всю тренировочную работу, учитывая замечания и советы врача и пожелания тренерского совета района, города, республики или коллектива ДСО.

Для примера приведем индивидуальный план предсоревновательной подготовки одного из сильнейших боксеров сборной команды СССР.

Индивидуальный план совершенствования спортивного мастерства Юрия Радоняка на период подготовки к XVII Олимпийским играм (июль—август 1960 г.)

Боевая характеристика

Физически хорошо подготовлен. Несколько отстаёт в развитии силы и быстроты. Смелый, решительный и стойкий боец. В своих действиях базируется в основном на дальней дистанции, которую умеет сохраняя в процессе боя, маневрируя и пользуясь останавливающими ударами. Не отказывается и от ближнего боя, в котором энергично действует короткими боковыми ударами и ударами снизу. Умеет хорошо защищаться. Технически

расчетлив и гибок.

Задачи	Средства
1. Повысить общую физическую подготовленность. Особое внимание обратить на развитие силы, быстроты и выносливости.	1. Практиковать в тренировках дополнительные спортивные упражнения: гири, гантели, спринтерский бег, футбол, борьбу и баскетбол.
2. Повысить специальную выносливость. Подготовиться технически к боевым условиям и ситуациям, встречающимся в международных турнирах,	2. Использовать в занятиях по совершенствованию техники многораундные условные бои с постановкой различных тактических задач, с различными по боевым особенностям противниками.
3. Улучшить приемы защиты отходами назад и в стороны в сочетании с уклонами.	3. Применять в условных боях с партнерами защиты уходами и уклонами. Сочетать приемы защиты с встречными и ответными ударами.
4. Обогащать ложные действия, отвлекающие внимание противника от начала атак, с целью придания им внезапности.	4. Применять перед атаками и контратаками финты, помня, что они являются основой искусного бокса. Избегать ненужных напряжений в бою.
5. Совершенствоваться в атаках и контратаках прямым ударом правой в голову. Выработать способность непринужденно и эффективно пользоваться этим ударом и быть постоянно готовым нанести его в бою.	5. Упражняться в нанесении прямого удара правой по насыпной груше и с тренером по лапам, создавая при этом различные положения для атак и контратак. Практиковаться в условном бою с партнерами в способах применения этого удара в различных боевых ситуациях.
6. Совершенствоваться в технике и тактике боксирования с противником-левшой.	6. Основательно овладеть боевыми комбинациями против левши в условном и вольном бою с партнерами-левшами,

Как видно, в индивидуальном плане мастера спорта Юрия Радоняка предусмотрены все необходимые стороны совершенствования спортивного мастерства на базе разносторонней физической подготовки.

Целенаправленные тренировки в предсоревновательном периоде принесут большую пользу в том случае, если намеченный и разработанный план подготовки боксеров будет неукоснительно выполняться каждым спортсменом.

Боксер, готовящийся к состязаниям, должен обладать высокой сознательной дисциплиной. Строгий спортивный режим, аккуратное выполнение распорядка дня — важнейшие требования успешной подготовки спортсменов. Спортсмен в предсоревновательном периоде обязан следить за соблюдением индивидуального распорядка дня.

Обычно распорядок дня составляется таким образом, чтобы он отвечал условиям, в которых будут соревноваться боксеры.

Ниже приводится распорядок дня спортсмена-студента, готовящегося к соревнованиям и проживающего от учебного заведения на расстоянии около 4 км.

Распорядок дня

- Подъем — 7.00
- Гигиеническая зарядка — 7.05—7.20
- Завтрак — 7.30—7.50
- Утренняя прогулка (ходьба от 2 до 4 км. в зависимости от характера тренировочных занятий в боксерском зале: если предстоит боевая практика, то 2 км в быстром темпе; если состоится совершенствование техники, то 3 км в среднем темпе, если физическая подго-

товка, то 4 км. в темпе 1 км. за 10 мин.) — 8.00-8.45

- Учебные занятия в институте — 9.00—15.00
- Обед — 16.00
- Отдых — 17.30
- Тренировочные занятия в зале бокса — 18.30—20,00
- Душ теплый — 20.10
- Ужин — 21.00
- Вечерняя прогулка — 22.15
- Сон - 23.00

В предсоревновательном периоде большое значение имеет соблюдение пищевого режима и поддержание определенного веса.

Каждый боксер обязан ежедневно самостоятельно вести записи в дневнике и проставлять свои весовые показатели в «графике достижения боевого веса». Один два раза в неделю тренер проводит контрольное взвешивание всех боксеров, готовящихся к тем или иным соревнованиям.

Известно, что отдельные боксеры искусственно уменьшают свой вес за один-два дня до начала соревнований и вынуждены на протяжении 5—6-дневного турнира, а иногда и за 8—10 дней до начала боев «держаться» свой вес. Это вредно отражается на здоровье «сгонщиков» и на результатах их выступлений в соревновании: интенсивная сгонка веса приводит к ухудшению боевых качеств спортсмена и к «расшатыванию» его нервной системы.

Достижение боксерами своего боевого веса на протяжении 2—3-недельного периода сделалось ныне установившейся традицией, и всякого рода форсированная «сгонка веса» при помощи парной бани, усиленного потения в тренировках и т. д. постепенно уходит в прошлое.

Для примера приводим график достижения боевого веса некоторыми боксерами, готовившимися к международным встречам.

Фамилия	Весовая категория	3/12	6/12	9/12	10/12	13/12
Муха М. И.	51	53,7	51,8	51,3	50,6	—
Сивко С. А.	54	55,4	55,5	55,1	54,0	—
Григорьев О.	54	54,2	54,1	54,1	54,3	53,6
Степашкин С. И.	57	58,6	58,4	58,0	57,5	56,7
Никаноров Б. Н.	60	59,9	60,3	60,5	60,5	59,5
Баранников В. И.	60	62,0	61,5	61,1	59,8	—
Туминьш А. Я.	63,5	64,8	65,4	64,0	63,3	63,5
Радоняк Ю. М.	67	70,0	70,1	67,8	69,4	66,6
Агеев В. П.	67	68,5	69,0	67,5	66,2	—
Лагутин Б. Н.	71	72,6	72,3	71,5	70,8	—
Соболев И. П.	71	70,6	70,8	70,7	70,8	70,4
Феофанов Е. И.	72	78,5	78,3	77,0	75,5	74,8
Позняк Д. И.	75	—	77,5	77,4	77,5	—
Попенченко В. В.	75	76,7	76,1	75,5	74,6	—
Гришин В. С.	81	82,8	82,8	81,7	80,6	—
Нурмаханов А.	св. 81	89,0	89,0	91,0	89,1	—
Сухарев Н. Н.	св. 81	92,6	92,4	93,0	92,7	91,5

Большую роль в совершенствовании спортивного мастерства играет гигиена тренировки.

К каждому тренировочному занятию боксер должен готовить чистый тренировочный костюм: трусы, майку, носки, плавки.

Спортсмены обязаны иметь индивидуальные боксерские маски, раковины, капы (каучуковые назубники).

На тренировках нужно применять определенные перчатки: 12-унцевые для спортсменов до полуплегкого веса, 14-унцевые — до первого среднего веса включительно и 16-унцевые — для боксеров, имеющих больший вес.

После тренировок боксеры обязаны принять теплый душ, смывать пот теплой водой с мылом.

Утренние прогулки и тренировки на местности надо проводить ежедневно в легком, но теплом тренировочном костюме (соответственно с температурными условиями года). Обувь желательно подбирать такую, чтобы при сырой погоде она не промокала. Прогулку следует закончить вблизи помещения, где можно отдохнуть, не опасаясь резкого охлаждения тела.

Соблюдение элементарной гигиены тренировки всегда предохраняет спортсмена от всякого рода случайных заболеваний. В предсоревновательный период интенсивных тренировок обязательно должно быть установлено систематическое медицинское наблюдение за спортсменами. Врач оказывает боксерам непосредственную помощь в случае заболевания или получения травмы.

Врач — первый консультант тренеров по изучению состояния здоровья боксеров, по организации их режима дня, питания, правильной дозировке нагрузки при выполнении упражнений.

Любые, даже самые незначительные, отклонения от нормы в состоянии здоровья спортсменов в период интенсивных тренировок не должны оставаться без внимания тренера и тренерского совета.

На каждом тренерском совете врач делает сообщение о состоянии здоровья участников предстоящих соревнований. С учетом его указаний изменяется интенсивность тренировочных занятий, а иногда заболевший или перетренированный боксер на некоторое время освобождается от тренировок.

В конце предсоревновательного периода результаты углубленного врачебного осмотра дают возможность тренерам судить о состоянии спортивной формы боксера и о правильности тренировочного процесса.

Большую роль в воспитании самостоятельности, инициативы и активности, а также чувства ответственности за коллектив играет комсомольская группа тренирующегося коллектива спортсменов, возглавляемая комсоргом.

Под руководством комсомольской группы редакционная коллегия выпускает стенную газету, где поднимаются самые насущные вопросы текущей подготовки. Лучшие комсомольцы проводят среди спортсменов политинформацию.

Комсорг принимает участие в совещаниях тренерского совета при решении вопросов организации тренировочной работы по физической, технической, тактической и волевой подготовке, а также культурно-массовых мероприятий.

Для того чтобы расширить общий и спортивный кругозор спортсменов, а также облегчить понимание ими задач подготовки, следует организовывать специальные занятия. Их лучше проводить в свободное от тренировок время. Некоторые доклады, связанные с вызовом специальных лекторов, могут состояться и в воскресные дни.

Перечень тематических сообщений бывает самым разнообразным. Например, во время теоретических занятий даются сведения о месте, где должны проходить предстоящие соревнования, излагаются разделы техники и тактики бокса; популярно читаются лекции о спорте и нервной системе, об облике советского спортсмена, проводятся лекции о международном положении и т. д.

В часы теоретических занятий хорошо проводить разбор прошедшей боевой практики; отмечать положительные стороны техники того или иного боксера; вскрывать недостатки, присущие многим спортсменам; определять пути совершенствования мастерства и средства ликвидации недостатков.

На основании широкого обмена мнениями тренеров и спортсменов на таких разборах устраняются как организационные, так и частные технические и тактические недостатки боксеров.

Коллегиальное обсуждение поведения и подготовленности каждого спортсмена не только тренерами, но и самими же боксерами позволяет успешно ликвидировать

существенные недостатки в технике, тактике и физической подготовленности каждого из готовящихся спортсменов к определенным соревнованиям.

Очень важен вопрос отбора сильнейших боксеров в основной состав команды для участия в тех или иных ответственных встречах, если соревнования носят лично-командный характер.

Прежде всего, желательно, чтобы за сборную команду района, города, республики или ДСО выступали лучшие спортсмены текущего года. Если же выяснится, что по каким-либо причинам боксер во время предсоревновательного периода не обрел лучшей спортивной формы, то вместо него в данной весовой категории должен выступить наиболее хорошо подготовленный и искусный боксер.

Кого зачислять в сборную команду, решает тренерский совет района, города, республики или ДСО, который систематически ведет педагогические наблюдения за каждым участником, учитывает результаты врачебного контроля и данные научного исследования.

В том случае, когда два боксера подготовлены одинаково и обладают примерно равными спортивными достижениями, то им как исключение на тренировочных занятиях дается контрольный бой. На наш взгляд, контрольные или отборочные бои необходимо проводить до начала непосредственной подготовки к соревнованиям или в самом начале этой подготовки.

В противном случае такой метод выявления лучших боксеров иногда приводит к отрицательным результатам там.

Победа боксера в бою во многом зависит от того, как подготовился он к встрече с определенным противником. Правильность выбора боевых средств, тактической линии боя обычно бывает результатом того, как тренеры, секунданты и сам боксер изучили противника в предыдущих боях или в ранее проведенных соревнованиях.

Например, во время встречи боксеров СССР и ФРГ 10 декабря 1960 г. в г. Киеве в легчайшем весе от немецкой команды выступал 20-летний чемпион Европы 1959 г. Х. Рашер, опытный и высокотехничный боксер. Из 106 проведенных боев 89 он выиграл, а 7 боев свел к ничейному результату. Боксирует Рашер в правосторонней стойке, атакует прямыми и боковыми ударами правой, делая установку на сильный боковой удар левой. В атаках часто прибегает к спуртам — сериям боковых ударов.

С Рашером мы познакомились еще в 1959 г., когда он на первенстве Европы в г. Люцерне встретился с О. Григорьевым и в напряженном бою одержал победу. Видели мы Рашера и на Олимпийских играх в Риме, где он выиграл по очкам у канадца М. Беллефеулл и венгра И. Наги и проиграл в 1/8 финала поляку Б. Бендингу.

Тренерский совет сборной команды СССР решил поставить против этого опытного мастера молодого и талантливого боксера финалиста XVII Олимпийских игр и чемпиона СССР 1960 г. в наилегчайшем весе С. Сивко, зная его неудержимый агрессивный стиль борьбы и отличные волевые качества.

Перед боем С. Сивко получил установку от тренера:

1. Чаще атаковать прямым ударом правой в голову, дублируя удар боковым левой в голову или левой снизу по туловищу, двигаясь на ринге в левую сторону.
2. Вести темповый бой, атакуя противника сериями ударов, защищаясь нырками и уклонами от удара левой.
3. Атакуя сериями ударов, акцентировать боковой и прямой правой удары в голову.

Когда 10 декабря 1960 г. во Дворце спорта в Киеве начался бой с Рашером, то С. Сивко был уверен, что хорошо подготовился и стоит на правильном пути. Уверенность в успехе также имела большое значение для достижения победы.

Сразу же завязался бой в довольно высоком темпе. Сивко атакует сериями ударов, делая акцент на прямой и боковой правой в голову, развивая боевые действия в ближнем бою. Рашер стремится перехватить инициативу встречной контратакой боковым левой в голову, Сивко защищается нырком или уклоном в левую сторону. Он чаще проводит четкие удары в голову и туловище и заметно превосходит Рашера в быстроте боевых действий.

Рашер пытается отдельными спуртами серий ударов подавить атаки Сивко, но советский боксер верен себе и в 3-м раунде не только не снижает темп боя, но еще больше его

усиливает.

Неуклонное стремление Сивко держать высокий темп боя способствовали успешному завершению поединка в его пользу.

Турнирные соревнования обычно проводятся на протяжении 4—5, а иногда, как это было на XVII Олимпийских играх в Риме, и в течение 12 дней. Для каждой весовой категории количество боев и их частота будут зависеть от числа участников.

Так, например, О. Григорьеву, чтобы выиграть звание чемпиона XVII Олимпийских игр в легчайшем весе, пришлось провести на протяжении 12 дней пять боев, так как в его весовой категории было 33 боксера.

Как известно, XVII Олимпийские игры в Риме начались 25 августа, а Григорьев провел первый бой 27 августа, второй — 1 сентября, третий — 2 сентября, четвертый — 3 сентября, а финальный, пятый, — 5 сентября. В то же самое время итальянскому тяжеловесу Ф. Де-Пиколли, завоевавшему золотую медаль, пришлось первый бой вести 31 августа, второй — 2 сентября, третий — 3 сентября, а финальный, четвертый, — 5 сентября, так как в его весовой категории участвовало всего 17 боксеров.

Для успешного выступления в турнире боксеры, у которых встречи начинаются не с первых дней соревнований, обязаны в оставшееся время до боев регулярно тренироваться. Такие занятия должны носить «разминочно-скоростной» характер, имея цель поддержать наивысшую спортивную форму участников состязаний и тактически подготовить их к предстоящим боям с определенными противниками (после жеребьевки основные противники в подгруппе уже известны).

Тренеры тщательно анализируют бои противников, подмечают особенности каждого из них и совместно с боксерами составляют соответствующие планы ведения боя.

Для тренировок во время состязаний используются общеразвивающие и специальные упражнения, но предпочтение отдается специальным — легкому бою с партнером в перчатках, ударам по лапам, бою с тенью, упражнениям на боксерских снарядах и т. д. Продолжительность тренировочных занятий не должна превышать 25—30 мин.

Важно, чтобы боксер во время соревнований не отходил от привычного для него режима.

Утром необходимо проводить легкую прогулку, а в течение дня разминочную тренировку. Если этого не делать, то боксер может потерять уверенность в себе. Например, так случилось с Александром Засухиным на европейском чемпионате 1953 г. После одного проведенного боя он три дня подряд отдыхал и совсем прекратил тренировочные занятия в перчатках. В результате он потерял уверенность в себе и боксировал против польского спортсмена Кружа ниже своих возможностей.

В период соревнований боксеры по указанию врача и тренера принимают общий или местный лечебный массаж. Если же спортсменам необходимо быстро восстановить организм после трудного боя, им предписывают различного рода лечебные процедуры.

Уровень развития современного спорта, и в частности бокса, с каждым годом растет. На крупнейших соревнованиях сможет успешно выступать тот боксер, который круглогодично тренируется, сознательно и настойчиво совершенствует свое спортивное мастерство, закаляет волю, регулярно участвуя в соревнованиях, использует в тренировках повышенные нагрузки и соблюдает строгий спортивный режим.

Тренированность боксера в период подготовки к тому или иному ответственному турниру в значительной степени зависит от того, насколько систематично занимался он до этого совершенствованием техники и тактики и как он физически подготовлен к началу соревновательного периода.

Если все ведущие боксеры СССР станут упорно и систематически тренироваться в течение круглого года, а тренерам удастся построить предсоревновательный период их подготовки так, что условия проведения его будут соответствовать условиям предстоящих соревнований, то можно с уверенностью сказать, что спортивные результаты участников ответственных турниров будут неуклонно расти, а совершенствование техники бокса будет заметно повышаться.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Результаты, показанные советскими боксерами на XVII Олимпийских играх, были неожиданными для спортивной общественности нашей страны и вызвали многочисленные попытки объяснить причину их неудовлетворительного выступления.

Разбирая отдельные бои олимпийцев, печать указывала на необычную обстановку соревнований (где даже судьи иногда поддавались влиянию зрителей, вынося решение в пользу «неистовых» итальянцев), на недостаточную общую физическую подготовленность и выносливость наших боксеров, на неблагоприятно сложившуюся для них жеребьевку, на неопытность молодых членов команды и т. д.

Действительно, все эти факторы в какой-то степени влияли на исход боев и окончательные результаты турнира. Однако нельзя не видеть и других обстоятельств, которые не могли не оказать воздействия на подготовку ведущих мастеров ринга перед XVII Олимпийскими играми: это неудовлетворительные режим дня, организация работы и отдыха, а также гигиена спортсменов непосредственно в предсоревновательный период тренировки.

Как правило, день каждого спортсмена начинается с зарядки. Из практики известно, что в повседневной жизни (вне сборов) все наши боксеры проводят утром легкую 8—10-минутную гимнастику и, если позволяет время, сочетают ее с пробежкой и прогулкой.

К сожалению, и сейчас некоторые тренеры, подготавливая боксеров к соревнованиям, склонны предлагать спортсменам значительную нагрузку после сна, включая в зарядку упражнения, требующие большого напряжения, а иногда даже и сдачу нормативов. Этим утренняя зарядка превращается в занятие по общей физической подготовке.

Такие физические упражнения не совсем привычны для боксеров, требуют максимальных усилий (особенно когда тренеры фиксируют результаты сдачи нормативов) и далеко не безразличны для здоровья спортсменов.

Специальные врачебно-педагогические наблюдения показывают, что «зарядки» подобного типа не способствуют повышению функционального состояния боксеров, а, напротив, приводят к усталости, вялости, ухудшению самочувствия и даже к травмам (в связи с выполнением непривычных упражнений максимальной интенсивности, к которым боксеры не подготовлены).

В нашей практике имели место случаи, когда многие боксеры после зарядки и завтрака ложились спать.

Обследование спортсменов после интенсивной зарядки выявляет стойкую тахикардию (учащение пульса до 30% по отношению к исходному уровню), продолжающуюся иногда свыше 3 час, отрицательные изменения кровяного давления, рефлексов (коленного, ахиллова), динамометрии (сила кистей падает до 6 кг) и ряда других функциональных показателей.

Эти данные подтверждают известное положение о том, что большие физические нагрузки после сна, особенно в дни специальных тренировок, вызывают значительное, утомление и снижение работоспособности.

Как известно, во время сна нервные клетки головного мозга находятся в состоянии торможения — они отдыхают. Полностью расслабляется мышечная система, замедляется частота сердечных сокращений, резко ограничивается работа сердечной мышцы, легких, кишечника, замедляется скорость кровотока.

После пробуждения организм постепенно включается в работу: еще некоторое время человек испытывает сонливость, вялость.

Трудно представить в наши дни квалифицированного спортсмена, начинающего тренировку или соревнования без предварительной разминки, подготовки. А вот значительная физическая нагрузка после сна еще пропагандируется некоторыми тренерами, несмотря на ее физиологическое несоответствие с состоянием организма, не готового к большой работе.

Цель утренних физических упражнений — не нагружать организм, а ускорить переход состояния от ночного сна к бодрствованию. Физические упражнения после сна стимулируют деятельность внутренних органов, повышают тонус нервной системы, подготавливают организм к выполнению высоких нагрузок.

Эти упражнения должны носить сугубо гигиенический характер, «настраивающий» спортсмена на предстоящую работу в течение дня.

В комплексе утренней гигиенической зарядки целесообразно использовать физические упражнения невысокой интенсивности. Зарядку следует начинать со спокойной ходьбы, переходящей в бег. Затем лучше выполнять движения с участием основных мышечных групп (спины, живота, верхнего плечевого пояса). Полезно уделить также внимание совершенствованию специфических движений (уклоны, нырки, удары), особенно из числа тех, которые нуждаются в «шлифовке».

В заключительной части можно использовать гантели весом 2—3 кг и штангу до 40—50% собственного веса, учитывая, что силовым упражнениям не следует отводить более 20% общего времени зарядки. Гигиеническую зарядку рекомендуется закончить упражнениями на гибкость, расслабление, легким бегом и ходьбой.

Длительность зарядки в зависимости от различных условий и индивидуальных привычек спортсменов может колебаться от 20 до 30 мин.

Очень полезно после зарядки принять теплый душ.

Для успешного достижения спортивной формы боксер нуждается в полноценной общей физической подготовке, которой в период предсоревновательной тренировки следует уделять достаточно много времени.

Даже общая физическая подготовка, проводимая обычно в виде кроссов и подвижных игр, хотя и приносит пользу спортсменам, однако не ликвидирует у них «слабых мест», поскольку проводится без учета нагрузки на недостаточно развитые группы мышц и не мобилизует внимания на развитие отстающих качеств (силы, выносливости и т. п.).

Научными исследованиями доказано (ученики школы Ленинградского тренера В. Алексеева блестяще подтвердили это положение своими спортивными результатами в легкой атлетике), что чем большее количество разнообразных физических движений освоит спортсмен, тем легче и быстрее он совершенствуется в избранном виде спорта.

Чтобы достигнуть лучшей физической подготовленности боксеров, нельзя на занятиях ограничиваться лишь подвижными играми и легкой атлетикой. Необходимо включить в тренировку и снарядовую гимнастику, акробатику, плавание, греблю, тяжелую атлетику и принимать контрольные нормативы по этим «подсобным» видам спорта (но не в часы утренней зарядки!).

Однако вновь осваиваемые физические упражнения должны иметь высокую интенсивность лишь после того, как будут изучены основы техники новых движений. Это позволит предупредить возможные травмы, потому что, как показывает практика, основное количество повреждений боксеры получают, занимаясь общей физической подготовкой, т. е. выполняя менее привычные упражнения, чем те, которые встречаются во время специальной тренировки.

Использование больших физических нагрузок в современной тренировке боксеров заставляет внимательно относиться к процессам восстановления их сил. Важнейшим условием положительного воздействия тренировки на организм является правильное чередование работы и отдыха.

Следует так планировать нагрузку, чтобы к следующей тренировке спортсмен «подошел» в состоянии высокой работоспособности, которая в основном зависит от полного восстановления физических и нервных энергетических затрат и закончившихся обменных процессов.

Наиболее просто и доступно характеризуют степень восстановления результаты исследования кровяного давления, частоты пульса и частоты дыхания. Эти показатели к моменту следующей тренировки должны быть на исходном уровне (или несколько ниже).

Субъективными факторами, свидетельствующими о готовности спортсмена к тренировке, к физической работе, является желание тренироваться, отсутствие усталости,

хорошее настроение и т. п.

Необходимо отметить, что наши боксеры мало уделяют внимания простым и доступным методам самоконтроля, не записывают в свой дневник показателей частоты пульса, дыхания, величину веса до и после тренировки, что, несомненно, помогло бы спортсмену, врачу, тренеру планировать нагрузки и определять состояние тренированности и восстановления.

Нередко условия тренировки, а особенно соревнований ставят боксера перед необходимостью ежедневно тренироваться или выступать. В этих случаях, когда восстановительный период предельно короток, следует помнить о том, что восстановление организма значительно ускоряет рациональное питание, витаминизация, массаж и самомассаж.

В режиме питания спортсмена нужно предусмотреть, помимо легкоусваиваемой, высококалорийной пищи, достаточное количество витаминов, расход которых во время тренировки и соревнований увеличивается. Особенно важны для боксера витамины С, Е и комплекс витаминов группы В.

Витамин С, аскорбиновая кислота (до 0,3 г в день) способствуют быстрейшему протеканию процессов восстановления в мышцах, а витамины группы В (0,01) служат для регуляции нервных процессов. Боксеру необходимо также принимать в сутки по 3—4 штуки поливитаминного драже, одна штука которого содержит витамина С — 125 мг, В1 — 5 мг, В2 и В6 по 2, 5 мг.

Хорошее влияние на регулирование окислительных процессов и углеводно-фосфорного обмена в мышцах оказывает витамин Е (в среднем по 10 штук в день).

Можно рекомендовать также в день соревнований съесть белковый шоколад в количестве 25—50 г после еды и белковый бисквит, поскольку они содержат специальные белки, ускоряющие восстановление работоспособности и являются хорошими питательными средствами. Натуральные фруктовые соки, свежие фрукты в комбинации с глюкозой и сахаром также весьма полезны в период больших нагрузок.

Следует использовать в подготовительный и соревновательный периоды тренировки боксеров массаж, позволяющий быстро восстановить работоспособность.

Под спортивным массажем понимается различное сочетание массажных приемов, способствующих физическому совершенствованию спортсмена, направленных на борьбу с утомлением, повышением спортивной работоспособности и, наконец, применяемых в качестве лечебного средства при различных спортивных повреждениях.

Из этого определения становится ясно, что массаж не просто приятная манипуляция, а один из путей к быстрейшему восстановлению работоспособности спортсмена.

В повседневной практике спортсмена прочное место должен занять также самомассаж. Являясь частью массажа, он хотя и не может полностью заменить его, но, проводимый систематически, дает определенный положительный эффект. Такие известные спортсмены, как заслуженные мастера спорта Н. Королев, Г. Шатков, и др., регулярно и с успехом пользовались самомассажем в своей тренировке.

Самомассаж может применяться и в виде гигиенического — как дополнение к утренней зарядке с целью поднять общий тонус организма — и в виде восстановительного — как средство борьбы с утомлением и усталостью.

Необходимо различать общий и частный самомассаж.

Общий самомассаж начинается с нижних конечностей. Все движения массирующей руки совершаются по ходу лимфатических сосудов (в направлении к лимфатическим узлам — подколенным, паховым, локтевым и подмышечным).

При самомассаже следует обязательно занять такое исходное положение, при котором было бы возможно полное расслабление массируемых групп мышц.

Общий самомассаж длится 15—20 мин. Целесообразно применять его через 4—6 час. после тренировки.

Частный самомассаж в спортивной практике применяется шире. Он помогает бороться с утомлением отдельных мышечных групп (у боксеров — мышц голени, рук, спины).

Частный самомассаж в зависимости от задач (разогревание, восстановление и т. п.) проводится от 5 до 10 мин. Каждый прием самомассажа выполняется 4—5 раз.

Легкость усвоения и эффективность воздействия таких массажных приемов, как поглаживание, потряхивание, растирание, выжимание и разминание, должны явиться для боксеров стимулом для тщательного изучения и применения самомассажа.

Чтобы достигнуть высоких спортивных результатов, недостаточно иметь только хорошую физическую и специальную подготовленность. У спортсмена, кроме этого, должно быть отличное здоровье, залогом которого служит закаливание.

Элементы личной гигиены и закаливания, дополняя друг друга, должны стать привычкой для каждого спортсмена.

Простудные заболевания среди спортсменов — обычно результат плохого закаливания организма.

В практике известно немало случаев, когда в предсоревновательный период колебания температуры воздуха в пределах 8—10° С (в сторону понижения) вызывали у ряда боксеров насморки, мешающие тренировке, а иногда даже прерывающие ее.

Систематические водные процедуры в виде прохладных обтираний, ванн, душа, мытья ног холодной водой перед сном делают боксеров почти неуязвимыми к холоду.

Весьма оздоравливающе действуют на организм солнечные и воздушные ванны. Однако увлекаться излишней инсоляцией не следует. Длительное нахождение под прямыми лучами солнца может привести к ожогу, усталости, неблагоприятным изменениям крови.

Начинать загорать лучше с 10—20 мин., постепенно доводя это время до 40—50—60 мин.

Касаясь вопроса профилактики травм и заболеваний, необходимо сказать, что большая часть из них зависит от самих спортсменов. Наиболее частые повреждения при занятиях боксом — это травмы рук, нагноившиеся ссадины кистей, полученные при упражнениях со снарядами без бинтов. Такие повреждения, невинные на первый взгляд, очень плохо заживают и долгое время мешают боксеру тренироваться в полную силу.

Особое внимание следует уделить профилактике нокаутов и нокадаунов.

В свое время Федерация бокса и Всесоюзный тренерский совет провели большую работу, направленную на оздоровление советского бокса, избрав путь искусного боксирования и технического совершенствования, а также осудив силовой бокс и грубый обмен ударами.

Отказ от силового бокса и стремление к искусному обыгрыванию привели к резкому снижению травм. Так, на первенстве СССР 1960 г. в Ленинграде число нокаутов и нокадаунов достигло минимума (менее 1%).

Опасность нокаутов и нокадаунов в результате ударов в голову состоит в том, что если они часто повторяются, то надолго, а иногда и навсегда оставляют изменения в центральной нервной системе, которые с трудом поддаются лечению и выражаются в различного рода нарушениях (асимметрии лица, нарушении речи, изменениях психики и т. д.).

Наиболее отрицательно воздействует на спортсмена нокаут в случае, если боксер выступает в болезненном состоянии (различного рода недомогания, грипп, ангина и т. п.). Ослабленный болезнью боксер при нокауте может получить глубокие повреждения, часто ведущие к серьезным последствиям. Поэтому участие нездорового спортсмена не только в соревнованиях, но и в спаррингах, вольных боях и упражнениях с партнером в перчатках является крайне опасным и поэтому недопустимым.

Отношение к травмам и заболеваниям требует серьезного подхода, который до сих пор еще не всегда бывает у некоторых тренеров.

Повышение мастерства и особенно совершенствование защитных действий, отказ от грубого обмена ударами, развитие боевого мышления спортсменов — вот некоторые важнейшие пути, ведущие к уменьшению числа нокаутов и нокадаунов.

В предсоревновательный период тренеры должны категорически запрещать боксерам, упражняющимся в условных и вольных боях, наносить в полную силу удары и обмениваться ими на средней и ближней дистанциях, а также требовать, чтобы тренирующиеся в спаррингах надевали защитные маски.

Говоря о личной гигиене боксеров, нельзя не напомнить об отношении их к лечению зубов.

Несмотря на применение капы, зубы и десны иногда повреждаются. Можно привести ряд примеров, когда спортсмены ходили с поврежденными или больными зубами больше года и были вынуждены решиться на лечение их лишь с ухудшением общего состояния здоровья.

Большое значение в воспитании воли и дисциплины имеют такие на первый взгляд «мелочи», как аккуратность костюма, подогнанность спортивного инвентаря, четкое соблюдение режима дня, режима питания и особенно водного режима.

Спортсмен должен быть уравновешенным, внимательным, дисциплинированным.

Привычка позволять себе вольности, отсутствие «собранности», точности, дисциплинированности приводят к тому, что тренировочный план, связанный с большим объемом работы и максимальными нагрузками, не выполняется.

Исход поединка решают не только высокое мастерство и хорошая общая физическая подготовленность, но и безупречные морально-волевые качества спортсмена. Но, к сожалению, практически правильному развитию и воспитанию волевых качеств нередко уделяется незаслуженно мало внимания.

Необходимо помнить о недочетах, допущенных во время подготовки к XVII Олимпийским играм в 1960 г.: не анализировались вопросы и методы воспитания волевых качеств, не фиксировались в сознании боксеров их ошибки, не обсуждалось поведение тренирующихся во время боевой практики и упражнений, не было разработано конкретного плана волевой подготовки спортсменов на тренировочных занятиях.

Исследованиями установлено, что бокс по своим техническим и тактическим приемам, многообразию часто меняющихся ситуаций на ринге, связанных с большим эмоциональным воздействием на организм спортсмена, является одним из самых сложных видов спорта. Спортсмен во время боя на ринге прилагает максимальные нервно-психические и физические усилия.

В процессе тренировок у боксера развиваются сила, ловкость, скорость, выносливость, но совершенствовать эти качества невозможно без инициативности, уверенности, смелости и стойкости спортсмена.

Весь сложный комплекс, характеризующий волевые качества спортсмена (концентрация и сосредоточение внимания, решительность и смелость, осторожность и инициативность, положительные и отрицательные эмоции и т. д.), неразрывно связан с состоянием здоровья, и прежде всего с функциональным состоянием центральной нервной системы.

В современной тренировке, когда нагрузки бывают чрезвычайно велики, особое значение приобретает правильная организация рационального отдыха и досуга спортсмена.

Содержательный, организованный отдых способствует не только скорейшему восстановлению сил спортсменов, но и помогает тренеру решать воспитательные задачи.

Несмотря на значительную загруженность дня во время подготовки к состязаниям, у спортсменов остается от 4 до 6 час. свободного времени. Как же оно иногда используется? Нередко спортсменам 2—3 раза в неделю показывают старые неинтересные кинофильмы, часто со стрельбой, убийствами, плачем и другими кадрами, вызывающими отрицательные эмоции.

После таких фильмов мы нередко были свидетелями того, что спортсмены плохо и тревожно спали, ворочались, вскрикивали и разговаривали во сне.

Снижение эмоционального тонуса, подавленное настроение отрицательно сказываются на мышечном тонусе и мобилизации физических сил боксера.

Спортсменам надо показывать увлекательные и жизнеутверждающие фильмы, и лучше всего комедии.

После просмотра таких фильмов у всех долгое время остается хорошее настроение, тренировки проходят оживленно, с подъемом, часто слышатся смех и веселые реплики.

Огромную пользу могут принести и специальные фильмы. Они помогают более совершенно изучать технику и тактику на примерах боев лучших советских и зарубежных мастеров кожаной перчатки.

К сожалению, просмотры специальных фильмов проводятся довольно редко, хотя имеется немало кинолент, где зафиксированы почти все финалы первенства СССР и

Европы последних лет, матчевые встречи с зарубежными боксерами, бои профессионалов на первенство мира и т. д.

Целесообразно, чтобы спортсмены, готовящиеся к соревнованиям, чаще посещали концертные залы, театры и т. п.

Всегда следует тщательно продумывать, как использовать досуг спортсменов, как организовать посещения музеев и другие культурно-массовые мероприятия.

Одна из форм активного отдыха спортсменов — это их участие в общественно полезном труде, который служит отличным средством общей физической подготовки боксера.

Полезная работа всегда сопровождается положительными эмоциями, чувством удовлетворения, хорошим настроением и самочувствием.

Где, как не в процессе труда, организованного в форме соревнования, могут лучше всего воспитываться и развиваться такие качества, как трудолюбие, настойчивость, инициативность и т. д. Целенаправленному, хорошо организованному общественно полезному труду, который является составной частью тренировочного процесса, должно отводиться при подготовке к состязаниям весьма значительное место.

Необходимо систематически организовывать общественно полезный труд на земляных, полевых, лесных, сельскохозяйственных работах, а также проводить уборку территории, очистку дорожек от снега.

Правильно организованная физическая работа не только способствует улучшению общей физической подготовленности боксера. Труд знакомит спортсменов с новыми движениями и новыми, более трудными, условиями их выполнения; не связанный непосредственно с тренировкой, он переключает нервные процессы в коре головного мозга с одного вида деятельности на другой, увеличивает их подвижность, способствует быстрейшему приобретению и сохранению спортивной формы.

В этом отношении у нас есть чему поучиться у некоторых, зарубежных команд (Италия, Польша). В план подготовки к большим турнирам они включают различные работы в лесу (рубка деревьев, их погрузка и транспортировка), строительные, земляные и другие работы, причем специальные тренировки в этот день не проводятся.

При подготовке к соревнованиям тренеры должны рекомендовать боксерам проводить утреннюю зарядку гигиенического характера, расширять средства и методы общей физической подготовки, более серьезно относиться к профилактике травм и заболеваний, к средствам восстановления работоспособности и оздоровления организма спортсмена; следует широко применять массаж, самомассаж, элементы закаливания и т. п. и, наконец, вдумчиво организовывать содержательный отдых и общественно полезный труд. Все эти требования крайне важны для дальнейшего укрепления здоровья, роста мастерства и повышения спортивно-технических результатов боксеров.

Н. А. Худалов,
кандидат педагогических наук

О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРОВ К СОСТЯЗАНИЯМ

В конце подготовительного периода тренировки боксер, входящий в спортивную форму, начинает реально ощущать приближение соревнований.

Ему уже точно известно, где и в какое время будут происходить состязания и с кем придется встречаться в боях на ринге.

Боксер невольно создает образы будущих противников, представляет их особенности и манеру боя и мысленно «просматривает» эпизоды предстоящей борьбы.

Тренировочные занятия становятся более напряженными, а вольные бои приобретают «боевой» характер. У спортсмена появляется или боевой подъем, горячее стремление помериться силами на ринге с любым противником и завоевать лучшее место в состязаниях или, наоборот, сомнение в своих возможностях, неверие в успех или безразличное отношение к нему.

Как бы ни был хорошо подготовлен боксер, каким бы ни обладал он арсеналом технико-

тактических средств, отсутствие необходимой «боевой настройки» в предсоревновательный период и непосредственно перед выступлением всегда будет препятствовать успехам на ринге.

Часто приходится видеть в состязаниях, как спортсменов, ничем не зарекомендовавший себя ранее в тренировке и не отличающийся от других технико-тактической и физической подготовленностью, находясь в состоянии боевого подъема, проявляет на ринге удивительное самообладание, смелость, стойкость и решительность. И, наоборот, всеми признанный, «обстрелянный» и тренированный боксер вяло, неуверенно и безынициативно проводит бои лишь потому, что у него нет нужного «стимула» к выступлению или какие-то обстоятельства помешали ему должным образом «настроиться» на победу.

Важнейшая задача тренера, готовящего боксера к выступлениям в предсоревновательный и соревновательный период,— это выработать у него правильное отношение к будущим состязаниям, настроить на победу, укрепить боевой дух, создать уверенность в успехе, мобилизовать все силы на подготовку к боям и т. д. Ибо боксер не может быть в спортивной форме, если он плохо психологически подготовлен к соревнованиям, не стремится к победе, не уверен в себе, боится противников, угнетен перспективой выступления в состязаниях и т. д.

С чего лучше начинать психологическую «настройку» боксера в предсоревновательный период тренировки?

Прежде всего необходимо укрепить желание боксера добиться решения тех задач, которые он поставил перед собой, приступая к тренировке. Выполнение разрядных нормативов, завоевание звания мастера спорта СССР, чемпиона соревнований, призовых мест, победа над выдающимися спортсменами — вот некоторые из задач, стоящих перед боксером на пути достижения высшего мастерства.

Тренер обязан внушить спортсмену, что успешное участие его в данных состязаниях необходимо для решения этих задач.

Кроме того, встречаясь на ринге с сильными противниками, боксер сможет проверить и усовершенствовать ранее изучавшиеся приемы техники и тактики, а также испытать и развить физические и психологические качества.

Словом, у боксера должна быть выработана глубокая заинтересованность в удачном выступлении на предстоящих состязаниях.

Боксеру необходимо осознать, что смелое, уверенное поведение на ринге, образцовая техника и умная тактика, которые он продемонстрирует в боях, будут приятны всему коллективу, товарищам, окажут честь тренеру (независимо от того, получит ли боксер формально победу или поражение). Поэтому, когда остается мало времени до состязания, нужно еще более настойчиво тренироваться и соблюдать режим, а в вольных боях стремиться боксировать, не нарушая принципов искусного бокса.

Тренеру надо еще раз разобрать с боксерами план их предсоревновательной подготовки, поставив перед каждым конкретные задачи.

Очень важно, чтобы боксеры строго выполняли задачи, которые ставятся перед ними конкретно в каждом дне предсоревновательного цикла, не подменяя, например, общую физическую подготовку спаррингом или, наоборот, сильно не нагружая себя в банные дни или дни отдыха и т. д.

Надо учитывать, что в предсоревновательном этапе подготовки уже поздно исправлять существенные недостатки в технике и тактике боксера; лучше, лишь слегка «подшлифовав» их, сосредоточить внимание на совершенствовании положительных сторон (отдельных ударов и защит).

Одна из основных задач тренера — создать у боксера бодрое, уверенное отношение к выступлениям в предстоящих состязаниях.

Беседуя с боксерами, тренер должен подчеркнуть, что весь коллектив «приходит» с большими успехами и в состоянии хорошей тренированности к соревнованиям. Каждый должен развить у себя «чувство локтя» по отношению к товарищам, поднимать их боевое настроение, помогать «шлифовать» технику и соблюдать режим.

Надо сказать о том, как важно каждому боксеру удачно выступить в этих соревнованиях,

для того чтобы достигнуть цели, которые он ставил перед собой в начале года.

Однако, готовя боксера к состязаниям, нельзя чрезмерно «взвинчивать» его беседами о возможных успехах и неудачах. Это неизбежно создаст нервное настроение и может привести к различным «срывам» во время выступлений.

Боксерам надо понять, что соревнование — естественная, завершающая часть тренировочного процесса, «проверка сил боем», которая позволит проконтролировать состояние тренированности, уровень техники и тактики.

Разбирая со спортсменами особенности манеры боя противников, с которыми придется, возможно, встретиться, никогда не надо «раздувать», утрировать их достоинства.

Наоборот, следует все время подчеркивать, что каждый из учеников сможет, если захочет, подготовиться и победить любого из противников, так как даже у очень сильного боксера есть всегда слабые места, которыми надо умело воспользоваться.

Во время тренировки необходимо подготавливать боксеров к наиболее ответственным встречам с возможными противниками (делая это незаметно для наименее психологически «устойчивых» спортсменов).

На этом периоде психологической предсоревновательной подготовки все должно быть направлено на укрепление веры боксера в то, что он хорошо подготовлен для выступлений, что его боевые качества и технические данные позволят успешно провести турнир.

Для поддержания у боксера уверенности надо умело подбирать партнеров для упражнений в перчатках. Нерешительному, безынициативному и неуверенному ученику полезно потренироваться в паре с более легким или менее сильным и искусным (но устойчивым психологически) партнером или встретиться в вольном бою с хорошо подготовленным и квалифицированным боксером, но который будет «работать» на своего коллегу.

Нужно также иногда создавать в условном бою несколько неравноценные условия для партнеров, когда сильнейший получает более ограниченное задание, чем другой боксер, у которого волевые качества не на высоте».

Большую ошибку делают некоторые тренеры, осуждая незадолго до боев боксера за недостатки в технике, ошибки в манере ведения боя и. т. д. На все это тренеру надо было обращать внимание раньше.

После вольных боев и спаррингов полезно похвалить неуверенных в себе и нерешительных боксеров за поведение на ринге, за отдельные активные ударные или защитные действия, а некоторых чрезмерно отважных «рубак» предостеречь от возможных последствий их тактики и нарушений правил. Иногда у тренированных боксеров в период становления спортивной формы появляется боязнь «выдохнуться» на ринге, в ходе интенсивного трехраундного боя.

Нужно убедить таких спортсменов, что их «резервы» неисчерпаемы, что собранность и воля всегда позволят им мобилизоваться даже в самом тяжелом бою.

Полезно давать равноценным партнерам «легко» побоксировать в быстром темпе и особенно интенсивно провести последние секунды раундов.

Иногда после проведения нескольких раундов интенсивного боя целесообразно для воспитания упорства и умения «выкладываться» предложить боксерам дополнительно провести 1 раунд «темпового» ближнего боя, дав задание наносить удары лишь по туловищу, рукам и плечам.

В некоторых случаях, когда один из тренирующихся получает много ударов и бывает подавлен своим партнером, а также не может «собраться» для успешного финиша, целесообразно несколько сокращать время раундов.

Недостаточно психологически подготовленным спортсменам неплохо побоксировать дней за десять до ответственных встреч на состязаниях типа открытого ринга (с менее сильными противниками).

Выигрыш боя всегда настроит боксера на дальнейшие победы, что очень важно для создания боевого настроения в предстоящих состязаниях.

Для хорошей психологической настройки боксеров в предсоревновательный период очень важно установить для них правильный распорядок дня, который, с одной стороны,

должен соответствовать требованиям строгого спортивного режима, а с другой — иметь «развлекательный» характер — содержать «отвлекающие», приятные и интересные для участников мероприятия: посещения кино, театров, организацию вылазок в лес, посещение музеев и т. д.

Очень важно, чтобы в коллективе боксеров все время поддерживалось оптимистичное настроение, царил дух взаимоподдержки, веселый юмор и шутки.

Недоверие к товарищам, неверие в свои силы, угрюмый вид — черты, свойственные некоторым боксерам,— всегда действуют угнетающе на психику и нередко передаются окружающим, «расхолаживая» их в стремлении к победе.

Во время тренировок, устраиваемых для подготовки к крупным международным состязаниям, занятия достигают огромного напряжения, и «психическая настройка» должна быть особенно «тонкой». Плохие условия: неудачно распланированный режим, скучные и однообразные упражнения в перчатках, неудовлетворительный рацион, отсутствие развлечений в часы отдыха, плохой сон и прочее — могут легко вызвать у некоторых боксеров дурное настроение, угнетенность, повышенную раздражительность и т. д.

К сожалению, иногда на предсоревновательных тренировках для спортсменов устанавливается строгий единый для всех распорядок занятий и отдыха. Никакие отклонения от плана дня не допускаются.

Гораздо большую пользу принесет для психологической подготовки боксеров такой режим, который предусматривает соблюдение единого распорядка в целом и в то же время позволяет индивидуально распланировать тренировку для каждого спортсмена отдельно, использовать разнообразие физических упражнений для подготовки каждого из участников и различные формы отдыха и развлечения.

Здесь надо иметь в виду наклонности и вкусы спортсменов. Например: одни находят для себя наибольшее удовольствие и лучше всего отдыхают, когда слушают классическую музыку, другие — смотрят комические рисунки, третьи — танцуют, четвертые — прогуливаются по парку, пятые — читают художественную литературу и т. д.

Поэтому, организовывая развлечения боксеров в условиях предсоревновательных тренировок, всегда надо учитывать индивидуальные особенности обучаемых.

Очень благотворно действуют на «нервный тонус» боксеров коллективные прогулки «на природу», просмотр веселых кинокомедий, любимая музыка, выступления в самодеятельности и т. д.

Разумеется, что, «насыщая» режим спортсменов развлекательными мероприятиями, надо стремиться к тому, чтобы спортсмены полностью осознали важность, общественное и личное значение успешного выступления в состязаниях, активно и сполна отдавали бы свои силы тренировке и выполняли требования, установленные распорядком дня.

Только такое сочетание упорного целеустремленного труда, сознательной дисциплины и отдыха позволит боксерам наиболее полноценно психологически подготовиться к соревнованиям.

Роль психологической подготовки боксера возрастает непосредственно перед выступлением на ринге.

Предстартовые реакции у боксеров, вызванные спецификой бокса, связанной с нанесением ударов и бурным поведением зрителей на состязаниях, протекают особенно остро и нередко неблагоприятно отражаются на ходе борьбы на ринге.

В зависимости от характера и темперамента боксера, степени его подготовленности, отношения к предстоящему бою, обстановки выступления и других факторов его предстартовое состояние может быть разным.

Так, у хорошо подготовленных спортсменов, обладающих сильной, уравновешенной нервной системой, наблюдается чаще всего состояние «боевой готовности». Боксер трезво оценивает предстоящую встречу и боевые особенности противника и спокойно, не волнуясь, представляет весь ход боя и намечает план действий. Боксер чувствует подъем сил и уверенность в себе.

Такое состояние наиболее желательно для выступающих спортсменов (при условии, что они не переоценивают своих возможностей).

Однако непосредственно перед выходом на ринг можно чаще видеть более неблагоприятные стартовые состояния, для которых характерны повышенная возбудимость, предстартовая лихорадка или, наоборот, чрезмерная «заторможенность», апатия соревнующихся. Обычно боксеры, находящиеся в таком состоянии, не уверены в своих силах и не могут заставить себя не думать о проигрыше и его последствиях.

Сильно возбужденный боксер, как правило, не может объективно представить картину предстоящего боя и сосредоточить внимание на плане выступления. Волнения, яркие представления эпизодов боя, желание видеть себя победителем » или появляющиеся опасения нарушают самоконтроль и еще больше «взбудораживают» спортсмена.

Иногда рассеянность и недостаточная сосредоточенность боксера во время встречи объясняются нежеланием и опасениями вызвать у себя неприятные переживания, связанные с представлением боя.

Иногда же у боксеров появляются «навязчивые идеи», ничем не обоснованные, например «идея» применить тот или иной «излюбленный» удар или серию или использовать тактику, не соответствующую личным возможностям, и т. д.

Нередко особенно «возбудимых» спортсменов буквально «лихорадит» перед боем: они становятся крайне раздражительными и вспыльчивыми, не могут сидеть на месте, суетятся, резко и грубо реагируют на вопросы, советы и замечания товарищей и знакомых.

Правда, иногда некоторые легко возбудимые боксеры могут внешне «держат себя в руках» и на первый взгляд кажутся спокойными и уравновешенными. Однако, поговорив с ними и присмотревшись к ним, сразу убеждаешься, что они чрезвычайно напряжены и взволнованы, а их спокойствие чисто напускное и неустойчивое.

У некоторых возбудимых спортсменов появляется личная неприязнь к противнику, озлобление против него, которое нередко специально утрируется якобы для большего «прилива сил».

Бывает и так, что боксеры подчеркнуто веселы, шутят, разговаривают, стараясь принужденной веселостью и острогами отвлечь себя от картины боя, которая может еще больше взвинтить их нервное состояние.

Часто приходится наблюдать, как под влиянием волнения и чрезмерного возбуждения у боксеров появляются частые позывы к мочеиспусканию и дефекации.

Боксер, находящийся в состоянии предстартовой апатии, «скован», подавлен, вял и малоподвижен. Он угнетен встречей, и предстоящий бой видится ему в плохом свете. У него пропадает желание выступать на ринге и появляется безразличие к исходу боя.

Часто у боксеров наблюдается упадок сил и пропадает желание разминаться перед боем, чтобы преждевременно не переутомиться.

Многие становятся замкнутыми и не хотят разговаривать с окружающими. Нередко, сосредоточившись, боксеры пытаются подавить неприятные переживания и дурное настроение, но не могут этого сделать в связи с повышенной мнительностью и неспособностью отвлечься от мысли о противнике, о его кажущихся преимуществах. У некоторых участников состязаний перед самым боем появляются мышечные и суставные боли, вызванные самовнушением.

Причины отрицательных предстартовых реакций могут быть самыми различными. Но обычно они связаны концентрацией мысли на собственном поражении, страхом перед проигрышем боя.

Иногда страх может быть вызван боязнью подвести команду или коллектив, обострением чувства ответственности перед ним.

А иногда страх поражения обусловлен боязнью подорвать свой престиж после проигрыша более слабому боксеру, боязнью получить отрицательные отзывы от знакомых, друзей, тренера или опасением отрицательной оценки своих действий зрителями или общественностью.

В некоторых случаях боязнь проиграть бой вызвана страхом перед ударами противника, опасением быть нокаутированным.

Мысль о собственной неподготовленности также приводит к боязни «выдохнуться», сделаться беспомощным и «быть побитым» своим противником.

Иногда такой же эффект создается, когда у противника «могучее» телосложение или он известен мастерством и резкостью ударов или когда противник намеренно до боя старается подчеркнуть свое преимущество.

Очень плохо, когда тренеры или руководители сборных команд «приказывают» боксерам перед боем любой ценой выиграть встречу. Обычно такие «инструкции» только ухудшают предстартовое состояние спортсменов и вызывают нередко «срывы» в бою.

Отрицательное влияние на предстартовое состояние боксеров оказывают и неблагоприятные условия состязаний: например, беспорядок в их организации — тесные раздевалки, плохое качество перчаток, необъективное судейство в предыдущих парах и т. д.

Надо учитывать, что поведение в бою не всегда связано с характером предстартового состояния.

Например, иногда боксер, бывший до боя в состоянии боевой готовности, выйдя на ринг и недооценив силы противника, теряет осторожность, а натолкнувшись на неожиданное сопротивление, никак не может мобилизоваться и проигрывает бой.

А нередко боксер, сильно волновавшийся перед выходом на ринг, после удара гонга становится внимательным, спокойным и сосредоточенным и демонстрирует качества отличного, искусного бойца.

Однако чаще боксер, нервно переживавший в раздевалке свой бой, или «сгорает» во время встречи, или, не имея самообладания, начинает силовой обмен ударами, не учитывая ни обстановки, ни особенностей противника.

Во многом настроение и поведение при «входе» на ринг и на ринге зависят у боксера от воздействия тренера и товарищей, от умения взять себя в руки и «настроиться» на победу.

Общего, универсального рецепта подготовки боксеров к бою не может быть. Ведь характер и темперамент выступающих, уровень их подготовленности, отношение к состязаниям и эмоциональное состояние различны. Следовательно, должны быть различными и способы воздействия на психику спортсменов.

Однако практика бокса доказала, что нецелесообразно задолго перед выступлением «взбудораживать» боксера перед предстоящим боем, так как чрезмерное возбуждение, ведущее к ухудшению дифференцировок, чаще всего во время встречи сменяется торможением, понижающим «боевой тонус».

Чрезмерная стимуляция победы перед боем тренером также приводит зачастую к скованности боксера на ринге, к одностороннему восприятию боевой обстановки.

Задача тренера, подготавливающего боксеров к выступлению, состоит в том, чтобы создать у них спокойное отношение к встрече, «снять» излишнее «нервное напряжение», появляющееся перед выходом на ринг, выработать разумную уверенность в своих силах и боевую готовность.

Эта задача решается по-разному для каждого боксера. Например, одного надо успокоить, убедив в том, что он гораздо сильнее и лучше подготовлен, чем противник, другого отчитать за мнительность и неуверенность в собственных силах, третьего возбудить непосредственно перед боем, поднять его «боевой дух» и т. д. Нужно добиться того, чтобы боксер был настроен оптимистично и уверен в себе. Однако нельзя, чтобы уверенность подменялась самоуверенностью, которая приводит к самоуспокоению, потери бдительности и ослаблению внимательности.

Известно, что настроение человека в той или иной степени связано с его позой, характером движений, жестами. Быстрые, «живые», энергичные движения, «ненапряженные», «бодрые» позы не только выражают бодрость, хорошее расположение духа и целеустремленность, а в известной степени содействуют поддержанию соответствующего «нервного тонуса», тогда как скованные, вялые движения, «расхлябанные» позы не только служат проявлением внутренней несобранности, подавленного состояния и т. д., но и способствуют их поддержанию.

Поэтому тренеру надо следить за тем, чтобы боксер, готовящийся к бою, не только старался оптимистично и уверенно относиться к выступлению, но всем своим видом, движениями и жестами выражал это стремление.

Следует, однако, иметь в виду, что чрезмерная искусственная «веселость» некоторых

боксеров, не соответствующая их внутреннему состоянию, иногда приводит к отрицательным результатам: боксеры настолько «растрачивают» свою нервную энергию на шутки и настраиваются столь «благодушно», что у них до боя пропадает «спортивная злость», необходимая для победы.

Вместе с этим надо помнить, что выработка и поддержание «спортивной злости», выражающиеся в непоколебимой целеустремленности, сдержанности и настойчивости в боевых действиях, ни в коей мере не должны приводить к личному озлоблению по отношению к противнику, которое несовместимо с принципами морали советского спортсмена и, кроме того, мешает боксеру хладнокровно оценивать обстановку на ринге и расчетливо вести бой.

Очень часто бывает необходимо отвлечь боксера от предстоящей встречи (шутя и беседуя с ним на занимательные темы, рассказывая веселые истории из жизни спортсменов, показывая интересные иллюстрации и рисунки и т. д.), а затем незадолго перед встречей, в конце разминки во время боя с тенью, заставить его сосредоточиться на плане своих боевых действий и на способах его осуществления.

Важно добиться того, чтобы боксеру всегда была приятна перспектива предстоящей встречи с любым противником.

Большое значение для психологического состояния боксера имеет разминка перед боем, которая должна проводиться так, чтобы у спортсмена поднялось настроение, устранилась скованность, расслабились мышцы, максимально улучшилась готовность к быстрым и внезапным действиям. Однако и здесь в зависимости от индивидуальных особенностей и привычек боксера следует делать акцент на любимые им группы упражнений (например, имитационные, специально-подготовительные, общеразвивающие упражнения при ходьбе или на месте, бой с тенью, упражнения с партнером в перчатках, нанесение ударов по лапам и т. д.).

Во время разминочного боя с тенью целесообразно обратить внимание боксера на приемы, которые он, возможно, использует на ринге, и предложить ему «опробовать» несколько вариантов излюбленных атакующих, защитных и контратакующих действий.

Боксер «прочнее» и быстрее придет в «боевую готовность» и примет намеченную «линию боя» в том случае, если он будет с полным доверием и уважением относиться к своему «наставнику».

Иногда тренеру следует (без ложного самолюбия) обратиться к кому-нибудь из товарищей или спортивных знакомых боксера, пользующихся у него большим авторитетом, с просьбой помочь «настроить» выступающего в необходимом направлении перед боем: уговорить, успокоить, «взвинтить» и т. д.

Психологическое воздействие тренера на боксера особенно возрастает во время секундирования.

В бою нередко наблюдается два «крайних» варианта отношения боксера к противнику.

Боксер или переоценивает своего противника, теряет уверенность, становится скованным и чрезмерно осторожным и нередко, как принято говорить, «психологически» проигрывает встречу, всецело подчинив свою волю воле противника, или, наоборот, переоценивая противника, ведет бой невнимательно, небрежно и неосторожно и может проиграть встречу более слабому спортсмену.

В соответствии с этими настроениями тренеру надо или любым способом вселить в боксера уверенность, или в другом случае не разубеждать его в преимуществе над партнером, посоветовать быть осторожнее и внимательнее вести бой.

Огромную роль в «психологической настройке» боксера во время боя играет правильное наставление тренера, которое должно быть кратким, лаконичным и убедительным. Наставляя и мобилизуя волю боксера на те или иные действия, тренер может воздействовать на его общественные черты характера, самолюбие или использовать наиболее важные для ученика мотивы выступления.

Следует более «гибко» использовать разные способы воздействия на психику и поведение боксера.

Иногда, например, нужно сурово обругать и постыдить секундируемого за

нерешительность и слабохарактерность и приказать во что бы то ни стало изменить свои действия в следующем раунде, иногда надо посоветовать ему изменить тактику или мягко пожуричь за ошибки. Можно напомнить боксеру о том, как он хорошо боксировал в тренировке или в какой-либо предыдущей выигранной встрече, и сказать, что он должен действовать так же и сейчас. Иногда рекомендуется прибегнуть к обману: убедить боксера, проигравшего раунд, что он отлично вел бой, а противник находится в деморализованном состоянии, и надо только немного собраться и «выложиться», чтобы достигнуть победы. А в другом случае, наоборот, следует накричать на ученика, который вел примерно равный бой с противником, и сказать, что если ему не удастся активизироваться в следующем раунде, то встреча будет проиграна. Если боксер увлекается «рубкой» и обменом ударами, то нужно убедить его, что он выглядит на ринге, как самый «безграмотный» новичок, и если он не изменит стиля боя, то судья с позором дисквалифицирует его в следующем же раунде.

Очень важно суметь правильно понять психологическое состояние боксера в ходе боя и найти ту «ахиллесову пята», воздействуя на которую можно мобилизовать его волю для искусной победы и в то же время сохранить его боевое мышление и самообладание.

В случае если боксер выиграет бой и добьется хороших успехов в состоянии в целом, тренер обязан следить за тем, чтобы у него не появились зазнайство, неоправданная самоуверенность и беспечное, пренебрежительное отношение к тренировочной работе.

В случае проигрыша тренер не должен оставлять без внимания боксера. Он обязан сначала успокоить его, а затем, когда пройдет возбуждение или, наоборот, исчезнет заторможенность и угнетенность, вызванные неудачным выступлением, объяснить, в чем истинные причины поражения, рассказать, какие ошибки допустил боксер и как их устранить.

Тренер должен разъяснить, что на «боевом пути» боксера проигрыши неизбежны, что они позволяют лучше оценить свои слабые стороны и ликвидировать их, что многие выдающиеся боксеры не теряли уверенности после обидных неудач на ринге, а, наоборот, мобилизовывались в тренировке и достигали в дальнейшем успехов.

Особенное внимание следует уделять способным, но морально неустойчивым, слабовольным ученикам, которые обычно, как показывает практика, при первых же спортивных неудачах «отсеиваются» из секций. Очень важно так настроить боксеров после их поражения в состязаниях, чтобы у них развилось желание добиться «реванша» и скорее «реабилитировать» себя в очередных выступлениях на ринге.

Если тренер обладает нужным тактом, умеет психологически воздействовать на учеников, зная особенности их характера и поведения, он всегда может добиться того, что даже «сильно» проигравший бой ученик активно захочет преодолеть свои недостатки и повысить мастерство, будет продолжать систематическую тренировку, так как считает для себя недопустимым уйти из спорта с поражением,

В А Сергеев

ВЕСОВОЙ РЕЖИМ БОКСЕРА

В процессе тренировочных занятий боксер должен строго следить за своим весом и соблюдать правильный тренировочный, пищевой и водный режим.

Многие боксеры, особенно начинающие, не всегда хорошо знакомы с режимом соблюдения боевого веса, и поэтому целесообразно осветить этот вопрос с медицинской точки зрения.

Вес тела спортсмена, как и всякого здорового человека, находится в определенной зависимости от различных показателей его физического развития, и в первую очередь от роста и окружности грудной клетки. В тех случаях, когда соотношения веса, роста, окружности грудной клетки и других показателей находятся в определенной нормальной зависимости и соответствуют индивидуальным особенностям, говорят о нормальном развитии, которое способствует наиболее высокой работоспособности организма.

При законченном формировании организма рост и окружность груди являются почти

постоянными величинами, а индивидуальное отклонение веса от нормы указывает на нарушение нормальных взаимоотношений между органами и системами.

Несколько иначе обстоит дело у подростков и юношей — их организм продолжает расти и развиваться, изменяется рост, окружность грудной клетки, увеличивается масса мышц и вместе с этим, естественно, постоянно изменяется вес.

Таблица оценок показателей физического развития спортсменов
(по данным сектора врачебного контроля ЦНИИФК).

Мужчины 21—25 лет $\pm 5,6$ кг

Рост (в см)	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172
Вес (в кг)	59,6	60,3	61,0	61,7	62,4	63,1	63,8	64,5	65,2	65,9	66,6	67,3	68,0

Рост (в см)	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185
Вес (в кг)	68,7	69,4	70,1	70,8	71,5	72,2	72,9	73,6	74,3	75,0	75,7	76,4	77,1

$\pm 7,1$ кг. Мужчины 26—35 лет

Рост (в см)	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172
Вес (в кг)	61,2	62	62,7	63,4	64,1	64,8	65,5	66,3	67,0	67,7	68,5	69,2	70,0

Рост (в см)	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185
Вес (в кг)	70,7	71,5	72,2	72,9	73,6	74,4	75,1	75,8	76,5	77,2	77,9	78,6	79,4

Показатели роста и веса боксеров различных весовых категорий (по данным В. А. Сергеева)

Весовые категории	Наилегчайший вес 48—51 кг			Легчайший вес 51—54 кг			Полулегкий вес 54—75 кг			Легкий вес 57—60 кг			I полусредний вес 60—63,5 кг		
Показатели физического развития	Рост	Вес	Прев. веса	Рост	Вес	Прев. веса	Рост	Вес	Прев. веса	Рост	Вес	Прев. веса	Рост	Вес	Прев. веса
	158	52,7	1,7	160	55,3	1,3	163	58,6	1,6	169	61,9	1,9	170	65,5	2,0

Весовые категории	II полусредний вес—63,5—67 кг			I средний вес—67—71 кг			II средний вес—71—75 кг			Полутяжелый вес—75—81 кг			Тяжелый вес—свыше 81 кг		
Показатели физического развития	Рост	Вес	Прев. веса	Рост	Вес	Прев. веса	Рост	Вес	Прев. веса	Рост	Вес	Прев. веса	Рост	Вес	Прев. веса
	172	69,0	2,0	175	72,6	1,6	176	77,2	2,2	181	82,8	1,8	183	92,5	

В таблице представлены средние данные, полученные путем вариационной статистической обработки на 450 боксерах — мастерах спорта и перворазрядниках (по 45 человек в каждой весовой категории).

Как же определяется индивидуальная «норма» веса, свойственная каждому здоровому спортсмену?

В настоящее время в практике медицинских обследований широко используют так называемые стандартные таблицы оценок, разработанные методом вариационной статистики.

В таблицах указано, какие вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и другие показатели физического развития должны быть у человека, имеющего данный рост,

причем таблицы указывают также и на возраст. По этим таблицам легко определить, какой вес должен иметь спортсмен (и в каких пределах он может колебаться).

Таблицы имеются во всех врачебно-физкультурных кабинетах и диспансерах.

В таблицах (№ 1 и 2) даны показатели веса в зависимости от роста (у боксеров характерные для определенной весовой категории).

Вес тела спортсмена может подвергаться большим колебаниям. Как правило, в начале занятий спортом вес под воздействием физических нагрузок несколько падает (до 2—3 кг), затем он или стабилизируется или повышается — в основном за счет увеличения мышечной массы.

Однако даже стабилизированный вес под воздействием одного тренировочного занятия обычно уменьшается. В зависимости от индивидуальных особенностей организма боксера падение веса после тренировки колеблется от 1,5 до 3,0 кг. Тот вес, который теряется во время тренировки (его часто называют «рабочий вес»), быстро восстанавливается, чаще всего за счет пищевых продуктов и жидкости.

В боксерской практике вполне возможны искусственные снижения веса в пределах допустимых норм (которые индивидуально определяются по таблицам), когда вес превосходит индивидуальную норму и это превышение вызвано развитием жировой ткани и излишней задержкой воды в организме (что связано с неправильным режимом питания).

Однако, к сожалению, многие боксеры часто стремятся выступать не в своей весовой категории, а в более низкой.

Такое стремление «согнуть вес» обычно связано с ошибочным мнением о том, что выступление в низшей весовой категории якобы обеспечивает более высокие достижения.

Руководствуясь подобными мотивами, а иногда и по настоянию тренера (в целях «пользы» команды), боксеры излишне сильно снижают вес, нередко прибегая к нецелесообразным методам сгонки. Этим они не только ухудшают спортивные результаты, но и наносят ущерб своему здоровью.

Существует большое количество методов сгонки веса. Наибольшее распространение получили паровые и воздушные бани, ванны различной температуры, специальная диета, применение слабительных и мочегонных средств и др. Иногда боксеры пользуются комбинированными средствами, например применяют паровую баню совместно со специальной диетой.

Искусственное снижение веса указанными методами далеко не безразлично для организма и поэтому допустимо только у взрослых спортсменов, по индивидуальным показателям (после консультации с врачами и тренером).

Наиболее эффективно достигают боевого веса спортсмены, пользуясь суховоздушными и паровыми банями.

Применение бань для искусственного снижения веса основано прежде всего на том, что они вызывают в организме значительную потерю воды.

В банях, будь то русская паровая или суховоздушные — финская, турецкая и другие, в организме человека, попавшего в условия действия повышенной температуры, происходит целый ряд довольно значительных изменений. Прежде всего в связи с задержкой теплоотдачи организмом через легкие и кожу повышается температура тела, что приводит к перегреванию организма, который начинает регулировать температуру тела путем отдачи тепла и потоотделением. С потом организм теряет большое количество воды и солей.

Резкое снижение количества воды может привести к большим нарушениям в организме: ухудшению регуляции температуры тела, минерального обмена и секреторных функций, нарушению пищеварительных процессов и т. д.

Перегревание организма непосредственно оказывает и большое воздействие на обмен веществ в организме. В частности, усиливается разрушение гликогена (основного энергетического вещества), содержание его в организме (в печени и мышцах) уменьшается, что ведет к снижению работоспособности спортсмена.

Сгущение крови и увеличение ее вязкости, вызванные потерей воды, приводят к увеличению периферического сопротивления в сосудистой системе, а следовательно, и к увеличению нагрузки сердечной мышцы.

Помимо этого, дополнительное воздействие на сердечно-сосудистую систему выражается в увеличении сокращений сердечной мышцы (пульс учащается в 2—3 раза) и в понижении артериального давления (так как ослабляются сердечные сокращения и расширяются кровеносные сосуды).

Вышеуказанные изменения в организме, которые наступают под воздействием бани, тем больше выражены, чем дольше спортсмен находится в условиях повышенной температуры.

Иногда эти условия весьма продолжительное время сказываются на состоянии организма, в первую очередь на его работоспособности. Поэтому боксеру необходимо пользоваться баней для сгонки веса чрезвычайно осторожно и умеренно, так как потеря веса не должна превышать 1,5—2,5 кг.

Следует помнить и о том, что чем моложе боксер, тем действие бани на него сказывается сильнее. Поэтому в юношеском возрасте тепловые процедуры должны применяться с еще большей осторожностью.

Наиболее целесообразна парная баня для искусственного снижения веса непосредственно за 2—3 дня до соревнований и перед матчевыми встречами.

Более благоприятно воздействует на организм и вместе с тем эффективно снижает вес применение светотепловых ванн.

Ванна представляет собой фанерную будку, состоящую из двух частей полукруглой формы, длиной от 90 до 160 см с расположенными внутри электрическими лампочками. При работе всех ламп температура внутри ванны достигает +50 — 60° С.

Обычно для принятия процедуры — светотепловой ванны — спортсмен ложится на кушетку, помещая все тело, за исключением головы, в ванну. Следует помнить, что, находясь в ванне, нельзя резко изменять положение тела, так как можно обжечься, нечаянно прикоснувшись к лампочкам. Продолжительность приема ванны бывает различной — от 20 до 45 мин., причем всегда следует учитывать самочувствие и субъективные ощущения боксера. Во время ванн рекомендуется наблюдать за частотой пульса, дыхания, интенсивностью потоотделения и т. д.

Наиболее эффективным является двукратное непродолжительное пребывание в ванне — по 25—30 мин. — с перерывом 40—60 мин.

Влияние светотепловой ванны может быть повышено с помощью ряда дополнительных средств, усиливающих потоотделение.

К этим средствам относятся: настой сухой малины (выпить 1 стакан настоя, приготовленного из 50 г малины и 200 г воды); обтирание 70-процентным раствором спирта (вызывает расширение кожных сосудов и удаление кожного сала); горячий душ (40°) и спортивная разминка.

При подготовке к турнирным состязаниям, в которых боксеру приходится участвовать в 4—5 боях на протяжении 5—6 дней (а иногда и 8—10 дней), надо стремиться планомерно достигать боевого веса, используя комплекс специальных мероприятий.

Снижение веса не должно превышать индивидуальных границ, которые устанавливаются совместно с врачами и тренером. Однако из практики известно, что для весовых категорий от наилегчайшей до легкой вес может снижаться безвредно для организма в пределах 2 кг, от полусредней до I средней весовой категории — в пределах 2,5 кг, а для остальных — 3—3,5 кг.

Совершенно недопустимо, чтобы вес сгоняли подростки и юноши, особенно во время соревнований. Главный судья и врач имеют право отстранить «сгонщика» от участия в боях.

За 5—6 дней турнира спортсмен путем изменения питания и интенсивности тренировочной работы уже должен начинать «подводить» свой вес к боевому.

Весовой график выглядит примерно так: за 6 дней до соревнований лишний вес может составлять 1,5—1,7 кг, за 5 дней — 1,0—1,2 кг, за 4 дня — 0,7—0,9 кг.

Когда за 3—4 дня до соревнований начинается ощутимое снижение физической нагрузки, можно пользоваться тепловыми процедурами — парной баней или светотепловой ванной.

За 3 дня до начала соревнований собственный вес боксера не должен превышать 0,5—0,7 кг верхнего предела весовой категории, за 2 дня — 0,2—0,3 кг и за 1 день боксеру

следует быть «в весе» (лучше иметь запас 150—200 граммов).

Искусственно снижая вес, боксер обязан иметь высококалорийное, но малообъемное питание. Набор пищевых продуктов должен содержать полноценные животные и растительные белки, углеводы и жиры, причем последние в очень ограниченном количестве. Следует ограничить потребление жидкости (до одного литра в сутки) и поваренной соли (до 5—7 граммов в сутки).

Необходимо также полностью обеспечить организм витаминами С, Е и группы комплекса В.

В период соревнований питание как по количеству, так и по качеству не должно изменяться. Меняется только режим питания в зависимости от времени участия в боях.

Примерное меню в дни соревнований:

участвуя в боях в утренние часы (с 12.00), боксеры имеют следующий примерный пищевой рацион:

После взвешивания, в 10 час,— завтрак:

1. Крепкий мясной бульон — 100—120 г
2. Яйцо всмятку — 2 шт.
3. Масло сливочное — 40 г
4. Фрукты или фруктовый сок с глюкозой — 120—150 г

После боя, в 15—16 час, — обед:

1. Салат овощной или свежая капуста — 50—70 г
2. Бульон с фрикадельками — 200—250 г
3. Телятина или бифштекс — 150 г
4. Фрукты или фруктовый сок — 150 г

За два часа до сна, в 20—21 час,— ужин:

1. Фрукты — 100 г
2. Сахар или глюкоза с фруктовым соком — 100 г

Участвуя в боях в вечернее время (19 час), боксеры получают:

После взвешивания, в 10 час,— завтрак:

1. Фрукты — 200 г
2. Сахар — 50—60 г

Обед в 13—14 час:

1. Овощи свежие — 50—70 г
2. Мясной бульон — 100 г
3. Рыбное блюдо (без гарнира) — 150 г
4. Фрукты — 150 г
5. Шоколад (не более 30—40 г)

После боя:

1. Фрукты — 100 г
2. Минеральная вода — 150 г

Набор продуктов и их дозирование, естественно, являются приблизительными. Меню составляется с учетом индивидуальных вкусов, привычек, национальных особенностей и т. д.

Объем питания также надо индивидуализировать, так как он зависит в основном от потерь веса во время боя, сна, отдыха и от других причин.

В заключение еще раз следует подчеркнуть, что сгонка веса может быть допустима только при условии превышения физиологических норм веса и в том случае, если она проводится не более 2—3 раз в году под строгим контролем врача и тренера с учетом конституционных и возрастных особенностей спортсмена.

СОВЕТЫ СЕКУНДАНТАМ

Обязанность секундантов, в роли которых обычно выступают опытные тренеры, состоит не только в том, чтобы в минутный перерыв подсказать боксеру правильное боевое решение, но и в том, чтобы ускорить восстановление его сил, улучшить физическое состояние и самочувствие, а также устранить полученные им повреждения.

Обычно секунданты, пользуясь во время минутных перерывов теми или иными средствами (зачастую ненужными, а порой и вредными для отдыхающего боксера), не всегда твердо убеждены в правильности своих действий. Так бывает или от недостатка знаний или нередко от желания сделать то, к чему «привык» боксер.

Существует настолько большое количество индивидуальных особенностей организма и его ответных реакций на мышечную деятельность, что дать для всех случаев полный и точный рецепт, как восстановить силы боксера и исправить полученные повреждения, не представляется возможным. Следует ограничиться лишь наиболее необходимыми и доступными процедурами в рамках, дозволенных правилами соревнований.

Поскольку круг вопросов, связанных с восстановлением сил боксеров, довольно широк, а время действия секундантов ограничено всего лишь одной минутой, целесообразно мероприятия по подготовке боксера к очередному раунду изложить так, чтобы секундант имел ясное и четкое представление о том, что ему следует делать от начала и до конца минутного перерыва.

По окончании раунда, до того, как боксер садится отдыхать, секундант должен вынуть у него капу и передать ее своему помощнику для тщательной промывки свежей водой.

Минутный отдых боксеру рекомендуется проводить сидя. Мнение ряда тренеров, что отдых полезнее проводить стоя (основанное на том, что в процессе тренировочных занятий и тренировочных вольных боев боксеры всегда отдыхают стоя), нельзя считать состоятельным.

Специальными исследованиями установлено, что частота пульса, кровяное давление, дыхание и другие показатели восстанавливаются быстрее, когда боксер сидит. Отдых сидя более полезен, так как в таком положении создаются наиболее благоприятные условия для расслабления мышц, т. е. для их отдыха. Причем немаловажную роль играет и поза сидящего боксера.

Правильной для достижения наибольшего расслабления мышц будет та поза, при которой боксер сидит, плотно опираясь всей спиной о подушку ринга, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах почти под прямым углом. Ноги должны опираться о пол всей стопой; руки, несколько согнутые в локтях, следует или опустить на нижние канаты или положить на бедра, при этом плечевой пояс необходимо расслабить.

После того, как боксер примет наиболее удобную позу, ему рекомендуется прополоскать рот холодной водой. В особенности это нужно сделать, если у него повреждены губы или нос.

Для быстрого восстановления дыхания следует в течение 10—15 сек. сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Помимо восстановления ритма и глубины дыхания, проделанная гипервентиляция улучшает доставку кислорода к тканям организма и способствует выделению углекислоты.

Почти все секунданты во время минутного перерыва обмахивают боксеров мокрым полотенцем, иногда довольно энергично.

Помогает ли это боксеру быстрее восстановить свои силы?

Обмахивание полотенцем широко распространено в профессиональном боксе — там применение такого приема оправдано тем, что в залах, где проходят состязания, всегда курят, недостаточен приток свежего воздуха и бывает очень душно. Там, где помещение хорошо проветривается, а тем более когда состязания проводятся на свежем воздухе, этот прием бесполезен, а иногда, при энергичном обмахивании мокрым полотенцем, даже вреден, так как затрудняет дыхание и может способствовать переохлаждению, что, в свою очередь, иногда приводит к закреплению мышц и к скованности движений.

Ряд тренеров-секундантов оправдывает подобные процедуры желанием «охладить», «освежить» боксера. Желание это вполне обоснованно, но гораздо целесообразнее применять для этой же цели холод.

Холодовые процедуры благотворно сказываются на центральной нервной системе. Под действием холода повышается возбудимость нервных клеток головного мозга, их активность и тем самым улучшаются условия восстановления сил боксера. Таким образом, не следует думать, что холодовые процедуры необходимо применять только местно.

Секундант имеет возможность пользоваться самыми различными методами применения холода в минутном перерыве. Наиболее простейший — это обтирание лица и плеч полотенцем, а лучше губкой, смоченной холодной водой. Если боксер чувствует себя неважно, лучше использовать пузырь со льдом, прикладывая его вначале к области затылка, затем на шею и плечи.

Исследования воздействия Холодовых процедур на восстановление сил боксера в последнее время были проведены под руководством проф. А. Д. Бернштейна. Результаты исследования позволяют рекомендовать в случаях сильного утомления боксера применение хлорэтила, который оказывает желательное рефлекторное воздействие на центральную нервную систему*.

Применение хлорэтила сводится к следующему: боксеру, сидящему в углу, на область шеи и трапецевидной мышцы из флакона выливают 100—150 см³ хлорэтила. Распространяясь на область спины, хлорэтил образует на майке боксера тонкую корочку инея, который и охлаждает спортсмена. Под действием тепла корочка обычно исчезает; если этого не произошло до окончания минутного перерыва, то ее удаляют, проведя по ней несколько раз ладонью руки.

Секундантам довольно часто приходится во время минутного перерыва исправлять полученные боксером повреждения. Умение быстро и полноценно оказать помощь имеет большое значение для лучшего восстановления боеспособности спортсмена. Известно, что в определенных случаях, а это бывает довольно часто, качество оказанной помощи влияет на результаты боя: незначительное повреждение, не ликвидированное вовремя, может привести к победе противника из-за неспособности боксера продолжать бой в виду полученного повреждения.

Поэтому весьма желательно, чтобы секунданты знали о возможных повреждениях, умели владеть необходимыми приемами оказания помощи и могли это делать быстро и квалифицированно. Быстрое оказание эффективной помощи боксеру будет возможно, если все действия между секундантом и спортсменом заранее согласованы и обусловлены.

Для оказания помощи при травмах секунданту необходимо иметь набор нужных медикаментов, портативную аптечку:

1. раствор адреналина 1 : 1000—15,0—20,0 г
2. перекись водорода с адреналином в соотношении 1 : 1 — 75,0—100,0 г
3. жидкость Черняка — 50,0 (состав жидкости Черняка: окись цинка — 1 часть, коллодий — 10 частей, рыбий жир — 2 капли)
4. хлорэтил (во флаконе) — 150,0—200,0 г
5. нашатырный спирт — 20,0—30,0 г
6. эфир — 20,0—30,0 г
7. лейкопластырь
8. марлевые салфетки
9. вата и ватные тампоны на палочке,
10. ножницы.

Собирая аптечку, следует иметь в виду, что на каждом флаконе с лекарством нужно обязательно приклеить этикетку с четкой надписью; растворы адреналина и перекиси водорода с адреналином следует тщательно закрыть пробкой (резиновые и стеклянные пробки для этой цели непригодны); лейкопластырь надо предварительно нарезать на кусочки

* Охладитель, которым является хлорэтил, содействует быстрейшему восстановлению пульса и артериального давления и оставляет у боксеров приятное освежающее ощущение.

размером 1х3 см и 1,5х4 см и липкой стороной положить на бумагу (пергамент или кальку) или на крахмальную марлю (на шпатель); ватные тампоны должны быть сделаны различной величины.

Секундантам и их помощникам нужно хорошо и быстро ориентироваться в аптечке; следя за боем, они должны быстро оценивать повреждения боксера и еще до окончания раунда своевременно приготовить все необходимое для оказания помощи.

Интересно используют аптечку многие зарубежные тренеры. Выходя с боксером на ринг, секундант надевает специальный пояс или фартук с кармашками, в которые размещает флаконы и пакеты с медикаментами. На пробках флаконов и пакетах написано название содержимого. Такой метод размещения аптечки очень удобен, так как обеспечивает быстрое практическое применение любого из медикаментов и безусловно должен быть использован нашими секундантами.

Среди травм, которые могут возникнуть во время боя, наиболее распространены носовые кровотечения*, ссадины, рассечение надбровных дуг и кожи в области скуловых костей, гематомы в глазничной области, ушибы пальцев и суставов кистей. Реже встречаются нокауты, переломы мелких костей кисти, вывихи. Совсем редко могут иметь место переломы крупных костей и костей носа.

Такие повреждения, как носовое кровотечение, ссадины, надсечения в области надбровных дуг, вполне могут быть ликвидированы секундантами.

Действия секундантов в оказании помощи боксерам будут полезны, если они подробно проконсультируются с врачом о том, что нужно делать в случае получения спортсменом того или иного возможного повреждения.

Для остановки носового кровотечения секундантам следует пользоваться ватным тампоном, смоченным в растворе перекиси водорода (1:1000) с адреналином в соотношении 3:1. Такой тампон (лучше на палочке) вставляют в носовой ход на 20—25 сек., затем заменяют новым и держат его до конца минутного перерыва. При более интенсивном кровотечении, помимо тампона, рекомендуется применить холод, приложив лед к переносице.

При ссадинах поврежденную поверхность обрабатывают вначале раствором перекиси водорода с адреналином, затем осушают чистой салфеткой и только после этого тонким тампоном наносят на место повреждения несколько слоев жидкости Черняка. Таким же образом обрабатываются и надсечения кожи надбровных дуг и области скуловых костей.

При гематомах, которые бывают чаще всего в глазничной области, во время минутного перерыва лучше всего применять интенсивное воздействие холода и механическое умеренное давление. Лучшее действие, чем холодная вода, оказывает лед.

При гематомах, так же как и при носовых кровотечениях, не следует сморкаться. Об этом всегда нужно помнить боксерам.

После нокаута или после сильных ударов (при состоянии «грогги») благотворное влияние оказывают вдыхание через нос паров нашатырного спирта и массивные холодовые процедуры — холодная вода, лед.

В условиях минутного перерыва лучшим средством для снятия печеночного болевого синдрома (после ударов в область печени) является гипервентиляция и местное воздействие холода.

* Боксерам, у которых довольно часто возникают носовые кровотечения, следует рекомендовать профилактические мероприятия — в виде приема хлористого кальция, полоскания носовых ходов крепким раствором поваренной соли и др. Помимо этого, необходима консультация специалиста — врача-отоларинголога.

ВОПРОСЫ ЮНОШЕСКОГО БОКСА

М. С. Иткин,
заслуженный тренер СССР

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ТРЕНЕРА С ЮНЫМИ БОКСЕРАМИ В ДЕТСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Отделение бокса Детской спортивной школы Московского спортивного клуба «Крылья Советов» по числу занимающихся — одно из наиболее крупных в столице,

В нем обучается боксу и тренируется (под руководством преподавателей М. С. Иткина, М. П. Ли, В. С. Лукьянова и В. М. Тренина) около 250 юных спортсменов разной квалификации и возраста (от 13 до 18 лет).

Из отделения бокса вышло немало спортсменов, которые с успехом выступали во всесоюзных юношеских состязаниях, а став взрослыми, приобрели известность 'лучших мастеров ринга. Среди них мастера спорта СССР К. Аничкин, В. Ковригин, В. Баранов, Е. Фролов, чемпион СССР и призер XVII Олимпийских игр Б. Лагутин и др.

Воспитанник Детской спортивной школы Олег Григорьев, ныне заслуженный мастер спорта, является обладателем золотых медалей чемпионатов Советского Союза, XIII первенства Европы и XVII Олимпийских игр.

Отделение бокса окончило много боксеров, которые, хотя и не сделались широко известными спортсменами, но успешно выступали в состязаниях и за годы учебы на отделении получили хорошую технико-тактическую и физическую подготовленность. Мне, как старшему тренеру отделения бокса школы, хочется вкратце остановиться на некоторых вопросах учебно-воспитательной работы с юными боксерами.

Ежегодно в сентябре в наш клуб приходит новое пополнение юношей-новичков среднего и старшего возраста. Преподаватели подробно знакомятся с каждым поступающим в ДСШ. Если поступающий учится, от него требуют, чтобы он принес дневник успеваемости, если работает, — выясняют, где и как работает.

После этого поступающему выдается специальное заявление, на котором его родители, если они согласны, чтобы их сын занимался боксом, ставят свою подпись и заверяют ее в домоуправлении.

Если юноша учится в школе, он согласовывает свое желание заниматься боксом и с классным руководителем, подпись которого заверяется директором школы. Затем юноша проходит медицинский осмотр, где врач устанавливает для него возрастную группу. Преподаватель должен быть очень внимателен к заключению врача — ведь в юношеском возрасте происходит усиленное развитие желез внутренней секреции подростка, костные и соединительные ткани еще недостаточно крепки, процесс окостенения скелета далеко не завершен, а вестибулярный аппарат не вполне развит. Поэтому любая неправильно дозированная нагрузка, сильные напряжения и удары могут принести вред еще не сформировавшемуся организму.

Практика тренерской работы с подростками и юношами показывает, что для лучшей технико-тактической подготовки юных боксеров необходимо большое внимание уделить воспитательной работе с ними: повседневно развивать сознательность, трудолюбие, добросовестность, честность, вежливость и другие необходимые для советского спортсмена качества.

Без воспитания этих качеств нельзя заниматься вопросами обучения и тренировки. Воспитание новичков надо начинать с «мелочей». Так, с самого начала обучения мы, тренеры клуба, обращаем большое внимание на внешний облик учеников и осуждаем неряшливость в их одежде. Нельзя допускать, чтобы ребята приходили на занятия в неглаженной, помятой спортивной форме, носили длинные, неподстриженные волосы, мешающие наблюдать за действиями партнера на ринге.

Мы стараемся воспитывать юношу так, чтобы он уважал и приветствовал всех старших — вахтера при входе в помещение, сотрудников и уборщиц клуба, бережно и добросовестно

относился к государственному имуществу и спортивному инвентарю.

Большое внимание тренеры уделяют тому, чтобы юноши достойно вели себя вне клуба, в других общественных местах: в школе, в кино, театре, дома, чтобы с юного спортсмена брали пример другие. Юный боксер должен быть сознательным и сам одергивать недисциплинированных, но он ни в коем случае не должен применять на улице своих боксерских навыков.

Следует убедить юношу в том, что только регулярное посещение учебно-тренировочных занятий, ежедневная сознательная и активная работа над собой дадут положительные результаты. Обычно мы ставим в пример бывших выпускников ДСШ, которые систематически посещали занятия, регулярно участвовали в соревнованиях, одновременно хорошо учились в школах рабочей молодежи и работали на заводе, перевыполняя производственный план. Таким был, например, выпускник ДСШ, ныне сотрудник Центрального научно-исследовательского института физической культуры, мастер спорта Анатолий Карабанов.

Мы всегда напоминаем ученикам, что немало выпускников ДСШ благодаря большому трудолюбию добились выдающихся спортивных результатов. Таким был Олег Григорьев и др. Рассказываем также ребятам, что многие лучшие боксеры Советского. Союза, выступая в соревнованиях, одновременно получили высшее образование. Успешная учеба во многом помогала им разобраться в технике и тактике бокса, мыслить на ринге и овладевать искусством боя.

Педагоги ДСШ регулярно просматривают дневник успеваемости учеников в общеобразовательной школе и проводят беседы с теми, кто имеет много троек. Тех же, кто получил двойку, освобождают от тренировок до исправления плохой оценки, а затем требуют от классного руководителя школы разрешения на посещение занятий в секции. Многие ребята поняли важность учебы. Чтобы улучшить успеваемость в общеобразовательной школе, нередко сам юноша просит разрешения на время не ходить на тренировку или посещать ее один-два раза в неделю.

Тренер, воспитывающий юных боксеров, обязан добросовестно относиться к учебно-тренировочной работе. Только в этом случае он достигнет хороших результатов: его ученики в совершенстве овладеют мастерством бокса, станут разнообразно применять средства техники и тактики и научатся искусно побеждать противников.

Кроме основной задачи—воспитать боксера и подготовить его физически и технически, тренер обязан добиться, чтобы юноша овладел искусством бокса, т. е. научился всегда в любой обстановке, сложившейся на ринге, на соревнованиях или на тренировке, тактически правильно мыслить и строить бой.

Важная задача тренера—это заставить юных боксеров осознать важность защиты.

Необходимо старательно перевоспитывать тех боксеров, которые добиваются победы грубой силой, обмениваясь ударами и пренебрегая защитой. Таких учащихся наказывают, запрещая им тренироваться в течение определенного периода времени. В качестве примера гибкой борьбы на ринге мы можем привести стиль боя известного боксера В. Енгибаряна, для которого было «чрезвычайным происшествием» пропустить неподготовленный удар от противника.

Опыт работы с подростками показывает, что, начав заниматься в раннем возрасте, они в скором времени успешно овладевают техникой боя на дальней дистанции с помощью прямых ударов и быстро усваивают, удары снизу, боковые удары и защиты от них, вырабатывают чувство дистанции и к совершеннолетию становятся вполне сложившимися боксерами.

Как же проходит изучение учащимися основных технических и тактических элементов бокса в ДСШ?

Доступно рассказывая и показывая, мы стараемся не «топтаться» на месте, но в то же время периодически повторяем и совершенствуем главные виды атаки, защиту в сочетании с ответной и встречной контратакой и защиты от нее.

Особое внимание уделяется активной защите, как важному элементу мастерства боксера.

Изучение техники бокса должно быть в неразрывной связи с тактикой.

При изучении положения кулака при ударе дается его тактическое обоснование. Кулак боксера это «боек», который при неправильном положении может вывести из строя спортсмена; чтоб этого не было, нужно четыре пальца легко, без усилия сложить в ладонь, большой палец наложить на две средние фаланги, указав, что ударная часть — это головки пястных костей, которые придают «жесткость» удару. Повреждения можно всегда избежать, если крепко сжать достигший цели кулак, расслабив мышцы для отдыха, когда рука двигается назад.

При изучении боевой стойки указывается на то, что во время боя боксер придерживается исходного положения тела, позволяющего всегда быть готовым как для наступательных, так и для оборонительных действий.

В боевой стойке следует держаться непринужденно, избегая излишнего напряжения мышц, которое тормозит свободу и быстроту действий боксера и преждевременно утомляет его.

Каждый сложившийся боксер ведет бой в собственной боевой стойке, однако в начале обучения для выработки хорошего стиля всем ученикам преподается единая боевая стойка.

Когда начинающий боксер получит представление об исходном положении тела и его частей, переходят к изучению боевой стойки в движении. Тренер внимательно следит за передвижениями боксеров, требуя, чтобы они проводились при помощи скользящих приставных шагов. Ученики должны непринужденно, легко передвигаться на носках вперед, вправо, влево и назад, сохраняя при этом боевую стойку, расслаблять мышцы рук, ног и туловища, ровно и глубоко дышать и т. д.

При изучении прямых ударов левой и правой в голову и туловище внимание учеников обращается на то, что 90—95% всех боксеров ведут бой в левосторонней боевой стойке, т. е. повернувшись к партнеру левым боком.

Такое положение позволяет наносить левой рукой короткий, быстрый и очень действенный удар, который прост и точен.

Весьма показательны примеры из боевой практики таких видных боксеров, как В. П. Михайлов, А. В. Тимошин, Е. И. Огуренков, С. С. Щербаков, Л. М. Сегалович, А. Булаков, Б. А. Степанов, В. Енгибарян, Г. Шатков. Большинство очков в матчах они набирали быстрыми и точными атаками прямым левой в голову и туловище.

В течение 13 учебно-тренировочных занятий (одного месяца) изучаются лишь прямые удары, применяемые боксером в атаке и ответной контратаке в голову и туловище, и защиты от них.

Использование прямых ударов в начале обучения приучает юношей наиболее организованно и технично вести бой на дальней дистанции.

Важно, чтобы юный боксер научился непринужденно наносить удары из различных исходных положений, двигаясь во всех направлениях, в частности применяя боковые шаги в сторону.

В дальнейшем изучаются удары снизу и защиты от них и боковые удары и защиты от них. Эти удары применяются во время атак, встречных и ответных контратак. Особое внимание обращается на защиты от контратак.

Изучая технику бокса, юноши развивают техническое мышление, овладевают разнообразной защитой. Например, на атаку прямым левой в голову применяется защита — подставкой правой ладони или левого плеча или шагом назад в сочетании с ответным прямым контрударом и последующей защитой от ответного контрудара.

Кроме защит подставкой ладони левого плеча и предплечья, тренеры уделяют много времени изучению и совершенствованию уклонов вправо, влево и отклоня назад, сочетающихся со встречными и ответными контратаками, защит шагами вправо и влево («сайд-степом»), нырков вправо и влево, также сочетающихся с ответными или встречными контратаками.

От любой контратаки в обязательном порядке применяются защиты.

Этим самым тренер лишний раз обращает внимание юношей на то, что один из основных элементов мастерства боксера — прочная разнообразная и активная защита. Недаром, как говорят англичане, «бокс — это благородное искусство самозащиты». Отводя

много места защите, техническому разнообразию и развивая боевое мышление учеников, мы стремимся улучшить юношеский бокс. Когда это удастся, занятия боксом становятся полезными, а юноши приобретают опыт и могут быть достойной сменой тех, кто уходит с ринга.

Примерно через полгода обучения, когда юноша овладеет всем основным комплексом техники и тактики бокса, и особенно важнейшими защитами, тренеры начинают поочередно заниматься с учениками на лапах, исправляя и шлифуя технику нанесения прямого удара левой, прямого повторного удара левой и всех остальных одиночных двойных и серийных прямых, боковых ударов и ударов снизу.

Применяя лапы для каждого ученика индивидуально, тренеры внимательно следят за тем, чтобы юноши, выполняя удары, сохраняли чувство дистанции.

После 6—7 месяцев занятий юных боксеров проверяют на юношеском «Открытом ринге» ДСШ.

Во время состязаний тренеры очень внимательно подмечают положительные и отрицательные стороны поведения спортсменов на ринге и на очередном занятии подробно разбирают действия учеников с тем, чтобы они впредь сознательно и активно работали над исправлением недостатков и совершенствовали свои боевые качества.

Очень часто бывает, что юноша, проводя свой первый бой, проявляет слабую волю к победе и неуверенность в силах. Необходимо индивидуально побеседовать с таким боксером, отнесясь к нему очень осторожно, и, подробно разобрав его ошибки, убедить ученика, что их вполне можно исправить. Затем на занятиях боксеру надо подобрать таких партнеров, которые несколько уступали бы ему в физической, тактической и технической подготовленности, строго запретив в бою использовать сильные удары.

Постепенно у юного боксера пройдет страх, появится уверенность и другие качества, необходимые для победы на ринге.

После выступлений во внутренних соревнованиях юноши как младшего (15—16 лет), так и старшего возраста (17—18 лет) систематически принимают участие в московском «Открытом ринге».

Кроме технико-тактической подготовки, на каждом уроке уделяется много внимания изучению и совершенствованию общеразвивающих упражнений.

На занятиях нужно проводить спортивные и подвижные игры, способствующие формированию двигательных навыков, развитию быстроты двигательной реакции, воспитывающие активность, волю, сообразительность, мышление, ловкость и прочие качества, необходимые юному боксеру.

В зимнее время, когда занятия проходят в зале, мы почти каждую неделю практикуем игру в баскетбол, применяем упражнения с набивными и теннисными мячами, а также различные подвижные игры.

В воскресные дни, свободные от соревнований, устраиваются коллективные прогулки на лыжах.

Большое значение преподаватели ДСШ придают коллективному посещению крупных соревнований по боксу, например первенства г. Москвы среди взрослых, финала первенства СССР, международных встреч.

После соревнований на очередных занятиях проводится разбор боев с обсуждением положительных и отрицательных сторон выступлений боксеров.

Эти мероприятия способствуют созданию сплоченного коллектива, развивают чувство товарищества у обучаемых и положительно влияют на спортивные успехи юных боксеров.

А. И. Соколов

ОПЫТ ПРЕПОДАВАНИЯ БОКСА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Бокс может стать по-настоящему массовым видом спорта лишь в том случае, если его будут развивать в общеобразовательных школах.

Территориальный принцип организации спортивных секций наиболее удобен, так как он

позволяет иметь постоянный состав занимающихся. В городах дети живут обычно в 10—15 мин. ходьбы от школы.

Для посещения секции в школе им не нужно будет тратить много времени, как если бы они занимались в спортивном клубе или секции ДСО, расположенных далеко от дома.

Кроме того, занятия боксом в школе способствуют развитию у ребят чувства коллективизма.

Боксом обычно увлекаются более активные ребята, пользующиеся авторитетом среди учащихся. Поэтому секция бокса, несомненно, является одной из наиболее действенных форм организации спортивного коллектива в школе.

В период моей работы преподавателем физической культуры в школе № 265 Щербакского района г. Москвы в 1953—1955 гг. мне очень хорошо помогли организовать внеклассную работу и повысить качество уроков именно те учащиеся, которые занимались в секции бокса. Несмотря на то, что члены секции имели различный возраст и были учениками разных классов, их объединяли общешкольные интересы. Боксеры, как правило, всегда активно участвовали в соревнованиях по лыжам, легкой атлетике, хоккею, футболу и другим видам спорта.

Секция бокса представляла собой дружный, спаянный коллектив.

С октября 1956 г. мною была организована также секция бокса в школе № 707 Первомайского района г. Москвы, занятия в которой проводились регулярно два раза в неделю (по 70—80 мин.).

В секцию принимались учащиеся только 5—7-х классов (12—15 лет), физически здоровые и не имеющие плохих оценок.

В занятиях наряду со специально-подготовительными упражнениями и разучиванием техники бокса большое место отводилось общеразвивающим упражнениям, подвижным и спортивным играм.

Много внимания уделялось развитию быстроты движений и скорости реакции, так как в этом возрасте организм лучше приспосабливается к скоростным нагрузкам, чем к нагрузкам на выносливость.

Первый раз ребята получили перчатки после 2—3 уроков в секции, так как мы считали, что слишком длительный период обучения без перчаток снижает у мальчиков интерес к занятиям. Через полтора-два месяца ребята могли уже побоксировать в условных боях.

На бои отводилось 1—2 раунда по 1—1,5 мин. Таким образом, из обычного тренировочного урока, длящегося 70—90 мин., на бой по заданию в перчатках затрачивалось всего 2—3 мин., и обязательно под контролем преподавателя.

При разучивании техники бокса с партнерами совершенно исключались сильные удары, а виновные в нанесении таких ударов сразу лишались перчаток.

В конце периода обучения школьников были проведены повторные антропометрические измерения, в результате анализа которых стало очевидно, что ребята, посещавшие секцию бокса, имели лучшие показания по сравнению с учащимися тех же классов, но не занимавшимися боксом.

После того, как опытная работа по боксу в школьной секции продемонстрировала, что занятия в ней положительно влияют на физическое развитие подростков и имеют большое воспитательное и образовательное значение, мы решили провести более глубокое специальное исследование.

Перед нами была поставлена задача разработать методику проведения секционных занятий по боксу в школах-интернатах и выяснить практическую возможность использования элементов бокса в школьном уроке. Необходимо было также выяснить, в какой четверти учебного года наиболее целесообразно проводить уроки с использованием элементов бокса.

Исследование проводилось в школе-интернате № 7 Дзержинского района г. Москвы в октябре 1958 г. и закончилось в декабре 1960 г.

В своем выборе мы остановились на школе-интернате из следующих соображений. Во-первых, потому, что интернат — это новая, наиболее совершенная форма учебных заведений в нашей стране. Во-вторых, учебные классы в интернатах имеют несколько меньшее

количество учащихся, что позволяет лучше организовывать и проводить уроки по физическому воспитанию.

Секция бокса в школе-интернате № 7 была организована в октябре 1958 г. В секцию принимались физически здоровые учащиеся 6, 7 и 8-х классов, имеющие удовлетворительную успеваемость. Занятия проводились 2 раза в неделю в спортивном зале.

Каждое занятие длилось 70—80 мин., для того чтобы избежать возможной перегрузки ребят.

Планируя занятия, мы исходили из программы для юношеских секций бокса. Содержание урока состояло из раздела теории и практики.

ТЕОРИЯ

1. Значение и место бокса в советской системе физического воспитания.
2. История развития бокса в СССР.
3. Гигиенические навыки и требования к проведению занятий по боксу.
4. Элементарные сведения по судейству.
5. Элементарные сведения по тренировке боксера.
6. Элементарные сведения по тактике ведения боя.

ПРАКТИКА

Изучение и совершенствование техники бокса.

1. Боевая стойка, дистанция, передвижения, положения кулака при ударе, уязвимые точки на теле боксера.
2. Прямые удары: одиночные, двойные, серии прямых ударов (атаки, защиты, контратаки.).
3. Удары снизу одиночные, двойные, сочетания прямых ударов и ударов снизу (атаки, защиты, контратаки).
4. Боковые удары: одиночные, двойные, сочетания прямых и боковых ударов (атаки, защиты, контратаки).
5. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах, игры с мячом (волейбол, баскетбол), элементы борьбы и подвижные игры.

Теоретический раздел излагался во время тренировок и состоял из коротких бесед в начале или в конце занятий.

Практический раздел был распределен в уроках в зависимости от поставленных задач и в соответствии с существующей методикой обучения боксу подростков.

Общеразвивающие упражнения применялись в каждом уроке, преобладая в процентном отношении в первоначальный период обучения.

Проводя занятие, педагог стремился преподнести материал в доступной форме, предлагая учащимся сознательно усваивать технические приемы.

Первоначальная группа занимающихся, находясь в шеренге по два, разучивала очередное задание. Для каждой шеренги ставилась определенная задача. Упражнения сначала выполнялись одновременно всей шеренгой, а затем преподаватель давал указания каждой паре боксеров отдельно. Через некоторое время боксеры менялись ролями (атакующие становились защищающимися и наоборот). Затем упражнения совершенствовались в парах в строю.

После месяца занятий ребятам было разрешено провести по одному-два раунда условного боя, где они могли проверить и закрепить свои знания в условиях, максимально приближенных к боевой обстановке.

После двух месяцев занятий наиболее успевающим было разрешено провести вольный бой 1—2 раунда по 1,5 мин.

Эта нагрузка совершенно не утомляла ребят и поддерживала повышенный интерес к дальнейшим занятиям.

Проводя секционные занятия в школе, мы не ставили целью подвести учеников к спортивному мастерству.

Уроки посвящались в значительной степени общей физической подготовке, и бокс был действенным средством хорошего физического развития.

Наряду с овладением специальными упражнениями ученики упражнялись на гимнастических снарядах, совершенствовали технику игры в баскетбол, волейбол, изучали элементы борьбы и др.

Несмотря на то, что эти виды физических упражнений играли подчиненную роль, мы всегда стремились к тому, чтобы ученики технически освоили их.

Таким образом, ребята, овладевая навыками бокса, совершенствовались и в других видах спорта. Поэтому в составе сборных команд мальчиков от классов и школы по гимнастике, баскетболу, легкой атлетике, лыжам и другим видам спорта боксеры были в числе наиболее физически подготовленных. Все ребята, занимавшиеся в секции, сдали нормы на значки БГТО и ГТО в своих возрастных группах.

Они были активными участниками спортивной жизни интерната.

В мае 1959 г. были проведены повторные антропометрические измерения. В результате анализа полученных данных стало очевидно, что у ребят, занимавшихся регулярно в секции бокса, обнаружился наибольший сдвиг в антропометрических показателях.

На последнем этапе экспериментальной работы изучалось применение элементов бокса в уроке физического воспитания.

Мы считали, что в уроке необходимо использовать специальные упражнения боксера по следующим причинам:

- во-первых, большинство мальчиков подросткового возраста испытывают к боксу повышенный интерес;
- во-вторых, занятия боксом и специфическими для бокса физическими упражнениями положительно влияют на физическое развитие ребят, развивают нервно-психические качества, воспитывают решительность, настойчивость, быстроту реакции, внимание, подвижность нервных процессов, инициативность и т. д.;
- в-третьих, в процессе занятий мальчикам прививаются полезные навыки, которые могут пригодиться в жизни каждого мужчины;
- в-четвертых, плотность урока физического воспитания увеличивается за счет разнообразных физических упражнений скоростно-силового характера.

Для введения элементов бокса в школьный урок 6—7-х классов мы считали наиболее подходящей вторую четверть учебного года.

Так, в первой четверти в занятиях по физическому воспитанию уделяется внимание легкой атлетике и спортивным играм, которые входят в систему общей физической подготовки школьников в программе БГТО и ГТО. Большой по своему объему материал по этим видам спорта едва укладывается в 2 часа еженедельных занятий на уроках физического воспитания.

Третья же четверть полностью отводится на лыжную подготовку. В четвертой четверти в программе ведущее место занимает легкая атлетика и спортивные игры. Занятия в спортивном зале в апреле, как правило, являются подготовительными для выхода на площадку.

Таким образом, наиболее удобной для занятий боксом является вторая четверть. Обучение проводится в спортивном зале. В содержание урока входят также и гимнастические упражнения на снарядах. В это время стабилизируется состав занимающихся в отделениях, повышается дисциплина и организованность на уроках.

Именно в этот период имеются все необходимые условия для включения в основную часть урока элементов бокса без ущерба для прохождения гимнастического материала.

Эксперимент проводился на учащихся 6, 7 и 8-х классов интерната.

В подготовительной части урока экспериментальных групп использовалось 10—12 общеподготовительных упражнений, применяемых боксерами. В основную часть урока были включены элементы бокса.

В других параллельных классах в обычный гимнастический урок вводились только подготовительные упражнения, аналогичные тем, которые применялись в экспериментальных группах.

В третьих параллельных классах уроки проходили по обычной школьной программе. Эти классы были контрольными.

Подготовительная часть урока проводилась для всего класса; все упражнения выполнялись в движении в колонну по одному.

На подготовительную часть отводилось 10—12 мин. Каждое упражнение было заранее хронометрировано и начиналось от одной из отметок в верхней или нижней середине зала, до которой доходил направляющий.

Подготовительной части урока мы придавали большое значение, так как ставили задачу всесторонне подготовить организм к предстоящей нагрузке в основной части урока. Упражнения подбирались с расчетом, чтобы их могли выполнять и девочки, но нагрузка для них была соответственно снижена за счет меньшего количества повторений.

После подготовительной части урока одно из отделений мальчиков шло к гимнастическому снаряду, а другое подходило к свободной от снарядов части зала для изучения элементов бокса.

Так как на основную часть школьного урока по физическому воспитанию обычно отводится около 20 мин., каждое отделение имело на освоение материала 10 мин.

Для сокращения времени на одевание перчаток вместо шнуровки применялась тонкая резина. Это давало возможность отделению подготовиться к занятиям за 1 мин. В то время как группа «гимнастов» подготавливала снаряды, «боксеры» уже получали задание и приступали к занятиям. Отделение мальчиков-«гимнастов» иногда занималось на двух гимнастических снарядах, чередуя упражнения в висе и упоре. После смены снарядов отделение «гимнастов» становилось «боксерами», а «боксеры» — «гимнастами».

Материал был спланирован во 2-й четверти на 12 уроков с учетом времени, отводимого в уроке на усвоение программного материала по гимнастике.

В урок были также включены доступные для ребят простейшие приемы нападения и защиты в боксе.

Из раздела ударов в урок были включены: прямой левой в голову и туловище, прямой правой в голову, двухударные серии из прямых ударов.

Из раздела защит: подставка правой ладони, левого плеча и подставка левого локтя в сочетании с шагом назад.

В уроке были даны элементарные сведения по судейству состязаний.

В конце четверти за выполнение контрольных упражнений выставлялись отметки в журнал, дополнительно к отметкам за гимнастические упражнения. Оценки, полученные экспериментальными классами за выполнение гимнастических упражнений, показали, что ребята не только не снизили результаты в этих упражнениях, но оказались лучше подготовленными, чем учащиеся контрольной группы.

Таким образом, овладение элементами бокса на уроке по физическому воспитанию способствует повышению общей физической подготовленности, что, в свою очередь, положительно влияет на овладение гимнастическим материалом.

В конце декабря во всех классах были проведены повторные антропометрические измерения, в результате которых оказалось, что наибольший прирост динамометрических данных и дачных спирометрии наблюдался в экспериментальных классах, где в урок были включены и подготовительные упражнения и элементы бокса. Затем по своим показателям шли классы, где в уроке использовались только подготовительные упражнения.

Меньшие сдвиги динамометрических показателей и показаний спирометрии произошли в контрольных классах.

Во второй четверти следующего 1960/61 учебного года элементы бокса были включены в уроки физического воспитания 7-го класса «А» повторно по аналогичной методике, с учетом пройденного материала.

Итак, обобщение опыта преподавания бокса в советских и зарубежных школах и проведенный эксперимент вполне доказывают, что бокс может развиваться в школах наравне с другими видами спорта. Для этого есть все условия: доступность инвентаря и место для проведения занятий.

Целесообразно, чтобы спортивные общества, культивирующие бокс, первоначальную

подготовку боксеров-юношей проводили в школах: ведь текучесть в школьных секциях значительно меньше, чем в секциях ДСО и ДСШ, а занятия в своей школе способствуют при правильном руководстве секции созданию крепкого спортивного коллектива.

Кроме секционных занятий, элементы бокса могут быть с успехом включены в урок по физическому воспитанию для мальчиков 6, 7 и 8-х классов.

Изучение элементов бокса не только не ухудшает освоения программного материала, но и не снижает успеваемости школьников. Наоборот, элементы бокса способствуют повышению плотности урока и лучшему овладению гимнастическими упражнениями на снарядах, значительно повышают у мальчиков интерес к занятиям по физическому воспитанию и способствуют улучшению физического развития учащихся.

Учитывая, что правильно проводимые занятия боксом имеют большое оздоровительное и воспитательное влияние, а мальчикам необходимо овладевать элементами самозащиты, следует рекомендовать для школьных уроков физического воспитания некоторые специальные и специально-подготовительные упражнения боксера, как средство общей физической подготовки учащихся 6—8-х классов.

А. Г. Степанов,
мастер спорта СССР,

КАК ПРОВЕСТИ СОРЕВНОВАНИЯ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Значение образцовой организации состязаний боксеров для обучения и воспитания юных спортсменов чрезвычайно велико. Соревнование подводит итог кропотливой и длительной учебно-тренировочной работы в секциях, помогает выявлять ошибки и пробелы в технике, тактике, физической и моральной подготовленности обучаемых. Участие юных боксеров в турнире или соревнованиях позволяет быстрее накопить боевой опыт, найти присущий «почерк» ведения боя на ринге.

Для дальнейшего воспитания молодого спортсмена огромную роль играет первый официальный бой. Проведенный удачно, он стимулирует юношу продолжать занятия боксом и совершенствовать свое мастерство.

Первое выступление на ринге имеет большое значение для воспитания юного боксера: он максимально мобилизуется и старается продемонстрировать все то, чему его научил тренер, раскрывая при этом и свои морально-волевые качества. Часто посредственный на первый взгляд ученик во время боев показывает незаурядные способности и проявляет задатки отличного боксера.

Соревнования сильно действуют на психику спортсмена и могут принести большую пользу, если он физически, технически и психологически подготовлен к выступлению. Но преждевременное участие в состязаниях может принести и огромный вред. Это бывает в тех случаях, когда юноша не подготовлен к ним, не приобрел должного опыта, не освоил действий защиты или если он сразу встречается с более опытным и сильным противником.

Очень важно тренеру решить, когда и после какого периода обучения юному боксеру можно впервые выйти на ринг. Нередки случаи, когда новички, долгое время не допускаемые к соревнованиям, теряют интерес к занятиям и подчас уходят из секции.

Поэтому к организации первых соревнований (внутри секции) необходимо отнестись с должным вниманием и проделать большую подготовительную работу.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ НОВИЧКОВ

Как правило, первые внутрисекционные соревнования проводятся в том же зале, где проходят занятия секции.

Поэтому для подготовки зала к состязаниям необходимо привлечь самих участников. За несколько дней до соревнований нужно вывесить красочное объявление.

Главный судья состязаний назначается из авторитетных, обычно отличных в прошлом, спортсменов или общеизвестных бывших воспитанников секции, а судейская коллегия — из

опытных судей. Затем подготавливаются судейские записки и другие материалы.

Зная вес своих учеников и их техническую подготовленность, тренер заранее объявляет и вывешивает состав пар участников соревнований. Перед соревнованиями тренер обязан провести со своими воспитанниками беседу, напомнить им правила ведения боя, рассказать об обязанностях боксера во время выступлений на ринге.

Особое внимание тренер должен обратить на сгонку веса, которая для юношей очень вредна. К сожалению, еще многие молодые боксеры чрезмерно увлекаются искусственным снижением веса.

Долголетняя практика показала, что излишняя сгонка веса только в одном бою может принести временный успех, а потом боксер, как правило, длительно расплачивался за это.

Тренеру следует разъяснить юношам, что искусственное снижение веса, особенно в их возрасте, когда молодой организм развивается, вредно сказывается на здоровье. Юноша должен боксировать в той весовой категории, в которой он будет находиться после тренировки. Даже небольшая сгонка веса должна быть строго запрещена.

Перед началом состязаний рекомендуется провести торжественный парад, представить участников зрителям и вкратце дать их учебную и спортивную характеристику. Рассказать о том, в каком классе юные боксеры учатся (упомянув, если возможно, фамилию классного руководителя), какова их успеваемость, сколько времени занимаются боксом, каких лучших спортивных результатов достигли они за это время, а также о других интересных для участников и зрителей сведениях.

Судейство соревнований должно проводиться строго по правилам и, главное, беспристрастно. Если невозможно точно и объективно определить победителя боя, лучше объявить ничью.

На очередном после соревнований занятии необходимо детально разобрать результаты боев, указав на положительные и отрицательные стороны выступления каждого участника, на его поведение во время состязаний.

Нужно похвалить проигравших (учтя, что в любом бою, даже проигранном, всегда есть что-нибудь положительное), объективно и честно указать причину, которая привела боксера к поражению. Затем необходимо наметить план устранения выявленных ошибок в дальнейшей тренировочной работе. Аналогичным образом организуются все состязания для юношей на «открытом ринге».

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРНИРОВ

Организация и четкое проведение крупных соревнований (для боксеров-юношей 1—2-го разрядов), продолжающихся несколько дней, требуют длительной подготовительной работы.

Подготовка к любым ответственным состязаниям начинается с составления положения о них. От того, как составлено положение о соревнованиях, учтены ли в нем все особенности организации выступлений боксеров, зависит качество проведения состязаний.

ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ

Положение о соревнованиях должно содержать ясно и кратко сформулированные пункты:

I. Цель и задачи соревнований. Как правило, юношеские состязания подводят итог определенному периоду учебно-тренировочной работы и являются решающим средством выявления лучших боксеров и команд, а также — повышения мастерства спортсменов.

II. Время и место проведения соревнований. Для того, чтобы определить количество дней, необходимых для проведения турниров, надо точно знать количество участников в весовой категории. Для расчета можно пользоваться следующей таблицей:

До 2 чел. — 1 день

От 3 до 4 чел. — 2 дня

От 5 до 8 чел. — 3 дня

От 9 до 16 чел. — 4 дня

Например, известно, что предполагается участие 7 команд, имеющих по одному спортсмену в весовой категории. Тогда на проведение соревнований потребуется 3 дня. Учитывая, что правила соревнований по боксу предусматривают приезд участников в город, где они будут проводиться, за день до начала турнира и разъезд на следующий день после окончания турнира, к количеству дней, необходимых для проведения соревнования, нужно прибавить еще 2 дня. В положении будет записано, что состязания проводятся 5 дней. При расчете необходимо учесть, что проведение более 40 боев в день отрицательно сказывается на качестве судейства и чрезмерно утомляет участников.

Зная, сколько дней продлится первенство, можно установить точные сроки его проведения, в особенности если необходимо решить, когда нужно проводить финал. Окончательные даты начала и окончания состязания устанавливаются в зависимости от близости воскресного дня, срока, необходимого для подготовки сборной команды, которую формируют в результате проведенных встреч.

После того, как будет установлено время проведения турнира, следует выбрать город и место, где удобнее организовать соревнования.

Так как юношеские состязания, как правило, проводятся в каникулярное время, необходимо серьезно отнестись к выбору места их проведения. Надо предусмотреть, чтобы в городе, где намечается проведение турнира, бокс пользовался популярностью и был хорошо развит, чтобы имелись все условия для удачного размещения участников и для их отдыха в свободное от соревнований время, которое следует использовать для посещения театров, музеев, исторических мест, достопримечательностей и т. д.

III. Руководство соревнованиями. Этот раздел положения подразделяется на три пункта:

1. Организация места размещения, питания и проведения соревнований, как правило, возлагается на местный совет физкультуры, федерацию или секцию бокса и т. д.
2. Руководство соревнованиями осуществляется организационным комитетом или президиумом федерации (секции) бокса и т. д.
3. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегия.

IV. Участники соревнований. В этом разделе положения обуславливаются состав команд и количество боксеров в весовых категориях, их квалификация (разряд), возраст (по годам рождения). Необходимо учитывать, что снижение разрядных требований к участникам, особенно в соревнованиях, связанных с длительным отрывом от учебы, работы или дальним проездом, на практике себя не оправдывает.

V. Условия проведения соревнований. Этот пункт положения составляется строго в соответствии с правилами соревнований.

Определение командных мест (по наибольшему или наименьшему количеству очков) правилами не предусмотрено.

В лично-командных соревнованиях командные места рекомендуется определять по наибольшему количеству очков (например, за первое место участник команды получает 4 очка, за второе — 2, за третье — 1 очко).

VI. Награждение команды и участников. Название пункта положения говорит само за себя. В нем указывается, чем награждаются команды или участники, занявшие призовые места, показавшие лучшую технику, тренеры команд и т. д.

VII. Заявки на участие в соревнованиях. В этом пункте говорится о сроках и форме подачи предварительных и окончательных именных заявок.

В именную заявку следует включать только те сведения, которые необходимы для четкого и организованного проведения соревнований.

VIII. Прием и обслуживание участников. Примерно за месяц до начала состязаний на месте, где они состоятся, подбирается и утверждается организационный комитет соревнований, в который включаются представители местных организаций, комсомола, Союза спортивных обществ и организаций, коллективов физической культуры и других общественных организаций, способных оказать помощь в проведении первенства.

Оргкомитетом составляется подробный план подготовки и проведения соревнований, а члены оргкомитета несут ответственность за выполнение определенных разделов плана и

участников.

Оргкомитет определяет и утверждает состав комиссий, которые практически обеспечивают всю организацию состязаний. К числу их относятся: мандатная комиссия, комиссия по размещению, по организации питания, культкомиссия, комиссия агитации и пропаганды, медицинская, транспортная и техническая комиссии.

Мандатная комиссия. Члены комиссии в составе 3—4 человек, детально ознакомившись с положением о соревнованиях, проверяют необходимую документацию на участников, обращая внимание на правильность заполнения именных заявок, особенно на точность года рождения боксеров и их спортивную классификацию. Член медицинской комиссии, входящий в мандатную комиссию, просматривает правильность представлений медицинской документации.

Мандатная комиссия проверяет в соответствии с положением о состязаниях: личность участников, принадлежность к спортивным коллективам, возраст, спортивный разряд.

Допущенным к соревнованиям спортсменам (командам) выдается направление на размещение и питание.

Мандатная комиссия, согласно положению, составляет отчет о работе, который совместно с именными заявками и списками допущенных участников передается в главную судейскую коллегию.

После этого работа комиссии считается законченной.

Комиссия по размещению участников. Заранее, по предварительным заявкам, эта комиссия определяет, где и в каком количестве будут размещены команды или отдельные участники. В местах размещения, которые должны отвечать основным санитарно-гигиеническим и бытовым требованиям, необходимо организовать читальню, выделить камеру хранения и специальную комнату, где можно почистить и погладить спортивную форму и одежду, вычистить ботинки и т. д.

Желательно, чтобы спортсмены имели возможность пользоваться телевизором, шахматами, шашками, настольным теннисом и г. д.

После размещения участников члены комиссии следят за должным порядком и дисциплиной в общежитии. Часто юных спортсменов поселяют в общежитиях учебных заведений. В этом случае распорядок дня боксеров должен быть приближен к распорядку дня учебного заведения. В помещении, где живут боксеры (в зависимости от их количества), устанавливаются точные медицинские весы (1—2 шт.).

Место, где разместили участников, должно находиться недалеко от места соревнований. Согласно смете расходов на проведение состязания, комиссия предусматривает и размещение иногородних судей.

Комиссия по организации питания. Комиссия по организации питания заранее договаривается с местными организациями пищеторга о месте, где будут питаться участники, заготавливает необходимое количество талонов на трехразовое питание, устанавливает их стоимость, согласно смете расходов.

Так как участникам соревнований необходимы высококалорийные и разнообразные продукты питания (высококачественное мясо, молочные продукты, свежие яйца, шоколад, сахар, фрукты), необходимо подать соответствующие заявки в местные торгующие организации.

С работниками, которые будут осуществлять питание участников, необходимо провести беседу о значении высококалорийного и витаминизированного пищевого рациона. В беседе нужно обратить особое внимание на то, что участник соревнований все время должен иметь постоянный вес. Повышение или понижение веса может привести боксера к поражению или выбыванию из соревнований.

Если соревнования будут проходить днем и вечером, то необходимо обеспечить особенно быстрое обслуживание участников питанием. Следует учесть, что взвешивание боксеров, как правило, проводится ежедневно с 8 до 9 час. утра.

Необходимо составить для юных боксеров определенное и точное расписание времени завтраков, обедов и ужинов.

Например: завтрак с 8.30 до 11 час, обед с 14.00 до 17 час, ужин с 19.00 до 22 час

Желательно, чтобы в столовой питались лишь одни участники соревнований, но если этого сделать нельзя, то для спортсменов предоставляются или отдельный зал или, в крайнем случае, постоянные места.

Комиссия совместно с работниками питания подготавливает разнообразное меню и договаривается со столовой или буфетом об отпуске продуктов «сухим пайком».

Необходимо договориться о том, чтобы спортсменам не отпускались спиртные напитки и папиросы.

Культкомиссия и комиссия агитации и пропаганды. Эта комиссия планирует свою работу в соответствии с планом организационного комитета и главной судейской коллегии.

Перед состязаниями комиссия должна отпечатать типографским путем афиши, художественные программы и билеты участников. Во время состязаний комиссия организует культурный досуг спортсменов — беседы, лекции, фотовитрины, общественный просмотр кинофильмов, посещение музеев и т. д.; обеспечивает места, где живут боксеры, газетами и журналами, настольными играми и т. д.

За последнее время широкое распространение получили: организация экскурсий на промышленные предприятия, встречи участников соревнований с членами бригад коммунистического труда, ознакомление юных боксеров с историей и экономикой города, области, края, где проводятся состязания. Организаторы юношеских соревнований с успехом знакомят участников с историческими и производственными достопримечательностями своих городов. Так, например, в период Всесоюзных юношеских состязаний в Риге были организованы экскурсии спортсменов на завод «ВЭФ», а в Запорожье на завод «Запорожсталь» и ДнепрогЭС и т. д.

Хорошую инициативу проявляют ЦС ВДСО «Трудовые резервы» и Федерация бокса РСФСР, демонстрируя участникам соревнований фильмы боев лучших спортсменов олимпийских игр и Советского Союза. Члены комиссии агитации и пропаганды незадолго до начала соревнований обязаны освещать в местной печати и популяризировать по радио и телевидению предстоящие соревнования. В дальнейшем они с помощью главного судьи систематически информируют о ходе состязаний в местных газетах, организывают выступления участников и тренеров по радио и телевидению и т. д.

Ежедневно для зрителей во время соревнований необходимо выпускать в большом количестве списки пар, выступающих боксеров. Списки можно печатать типографским способом или на ротаторе тиражом, соответствующим примерному количеству зрителей, и раздавать до начала соревнований.

Медицинская комиссия. Комиссия имеет большой круг обязанностей: наблюдение за санитарным состоянием общежития, где размещены участники, мест их питания и соревнований.

Накануне состязаний члены комиссии проверяют подготовку общежитий к приему участников. В зависимости от количества участников предусматривается организация медпункта или дежурства медперсонала. Комиссия совместно с судейской коллегией и дирекцией столовой устанавливает наиболее рациональное время для питания спортсменов. В столовой или ресторане утверждается меню и ведется систематический контроль за качеством приготовления пищи.

Члены медицинской комиссии принимают активное участие в работе мандатной комиссии и дают свое заключение о допуске участников к соревнованиям по медицинским показателям. Они проверяют правильность заполнения именных заявок, копий врачебно-контрольных карточек, отметки врачебно-физкультурных диспансеров о допуске участников к соревнованиям по боксу.

Комиссия принимает участие в приеме ринга и места проведения состязаний. В период взвешивания боксеров медицинская комиссия начинает свою работу за полчаса до начала официального взвешивания, производя внешний осмотр участников. В случае необходимости боксер может быть подвергнут более глубокому осмотру и исследованию.

После осмотра спортсмена врач записывает в медицинскую карточку свое решение о допуске участника к соревнованиям. Затем он возвращает карточку спортсмену, с которой тот проходит взвешивание. Медицинская карточка отбирается судьей, производящим взве-

шивание. Врачу соревнований отводится место у ринга, откуда он может наблюдать за поединком и в случае надобности быстро оказать участникам необходимую помощь. Наблюдая за боксерами, врач делает в списке состава пар соответствующие заметки против фамилий некоторых спортсменов с тем, чтобы в последующие дни при осмотрах проверить предполагаемые травмы или обратить особое внимание на полученные повреждения.

Если боксер провел тяжелый бой и дальнейшее его участие в состязаниях может отрицательно сказаться на его здоровье, врач обязан решительно заявить об этом главному судье. О всех своих наблюдениях и выводах о состоянии участников врач доводит до сведения судейскую коллегию на ее заседаниях.

По окончании первенства медицинская комиссия сдает отчет главному судье.

Транспортная комиссия. Планирование работы этой комиссии начинается после получения предварительных заявок о количестве и составе команд, принимающих участие в первенстве. Уточняется время прибытия команд и расписания поездов, а также других видов транспорта, с которыми могут прибыть участники.

Для встреч, проводов и организации в свободное время экскурсий к командам заранее прикрепляются коллективы физической культуры, комсомольцы с заводов, фабрик, школ и училищ и других городских предприятий.

После получения телеграммы о сроках прибытия команды эти сведения сообщаются прикрепленному для встречи коллективу, представители которого в случае необходимости заранее прибывают на вокзал для встречи команды. Хорошо, если встречу удастся устроить торжественно — с оркестром, цветами и приветствиями.

Незабываемое впечатление, например, оставили встречи участников Всесоюзных юношеских соревнований по боксу в г. Риге, когда спортсменов встречал оркестр сверстников, а девушки в национальных костюмах вручили представителям команд букеты цветов.

Техническая комиссия. Техническая комиссия подготавливает необходимое количество точных медицинских весов для взвешивания участников в местах их размещения, а также для официального взвешивания.

МЕСТО СОСТЯЗАНИЙ И ЕГО ОБОРУДОВАНИЕ

Ринг должен полностью отвечать требованиям, которые содержатся в правилах состязаний по боксу. Размеры ринга не могут быть менее 5х5 и более 6Х6 м.

На двух противоположных углах ринга прикрепляются подушки: с одной стороны синяя, с другой—красная. Три каната, сходящиеся к этим углам, необходимо обернуть чистой материей — соответственно красного и синего цвета по длине 80 см в каждую сторону от угла ринга.

Красный угол должен находиться справа от стола главного судьи. У каждого угла ринга должны находиться бачки для воды с кружками, тазы с опилками для использованной воды, ящики для канифоли (размером 40Х40 см), табуретки для боксеров.

Необходимо заготовить большой стол для судейской коллегии и пять маленьких столиков для боковых судей.

Судью-секундометриста следует снабдить двумя секундомерами и подвесным гонгом с молоточком. Очень важно, чтобы на состязаниях была в достаточном количестве канифоль для боксерских ботинок (не менее 4—5 кг).

Место состязаний радиофицируют, а микрофон устанавливают вблизи стола главного судьи.

РАБОТА СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ

Участникам соревнований, согласно правилам, разрешается боксировать не более одного раза в день. Предварительное количество дней, необходимых для проведения соревнований, обычно устанавливают, исходя из общего числа боксеров той весовой категории, где имеется наибольшее число участников.

Так как соревнования проводятся по способу с выбыванием проигравших после первого поражения, то число дней соревнований можно определить по специальной таблице.

Сразу же после окончания взвешивания составляется график боев по весовым категориям, в расчет которого берется время, необходимое на проведение одного боя (учитываются перерыв между раундами, представления боксеров зрителям и решения судейской коллегии).

Время раунда в минутах	Число раундов	Время одного боя
2	2	6
2	3	9
3 (только для взрослых)	3	13

Для того чтобы вычислить время, необходимое для проведения соревнований в течение дня, следует время одного боя умножить на число боев данного круга.

Примерный график проведения боев при 13 командах								
Весовая категория	Количество участников	Боев						Итого боев
		1-й день		2-й день		3-й день	4-й день	
		утро	вечер	утро	вечер	день	финал, день	
До 48 кг	13	5	—	4	—	2	1	12
51 "	12	—	4	—	4	2	1	11
" 54 "	11	3	—	4	—	2	1	10
" 57 "	12	—	4	—	4	2	1	11
" 60 "	13	5	—	4	—	2	1	12
" 63,5 "	11	—	3	—	4	2	1	10
" 67 "	12	4	—	4	—	2	1	11
" 70 "	13	—	5	—	4	2	1	12
" 74 "	10	2	—	4	—	2	1	9
" 78 "	12	—	4	—	4	2	1	11
Свыше 78 кг	9	1	—	—	4	2	1	8
Всего	128	20	20	20	24	22	11	117

Количество боев равно количеству участников минус число весовых категорий.

Затем производится расчет необходимого количества перчаток для проведения соревнований. Для этого частное от деления общего количества боев на 4 принято считать равным необходимому количеству пар боевых перчаток для состязаний.

Например, при 117 боях необходимо иметь 29 пар перчаток ($117:4=29$). Так как количество перчаток должно быть четным, то их приобретают не менее 30 пар весом в 300 г.

Необходимо, чтобы судья при участниках организовал учет числа боев, в которых применялась каждая пара перчаток. По новым правилам, одна пара перчаток не может быть использована более чем в 6—8 боях.

Большинство соревнований обслуживают несколько бригад судей. Каждая бригада состоит из судьи на ринге и трех судей вне ринга, хотя правила проведения всесоюзных соревнований предусматривают пять судей вне ринга.

Одна судейская бригада практически может судить 10—12 пар в течение одного дня, а общее число судей на каждый день приводится в следующей таблице:

Таблица минимального количества судей и обслуживающего персонала для проведения соревнований по боксу		
Должность	При трех судьях вне ринга	При пяти судьях вне ринга
Председатель жюри (главный)	1	1
Члены жюри (заместители)	2	4
Секретарь	1	1
Судьи на ринге	2—3	3—4
Судьи вне ринга	6—9	10—15
Судья при участниках	1—2	1—2
Судья-хронометрист	1—2	1—2
Информатор	1	1
Врач	1	1
Медсестры	2	2
Машинистка	1	1
Комендант	1	1
Рабочие у ринга	2—3	2—3
Уборщицы	2	2
Всего	24—31	31—39

В зависимости от числа участников и длительности соревнований количество судей и обслуживающего персонала может быть увеличено.

Четкое проведение соревнований во многом зависит от квалифицированной, хорошо организованной работы главного секретаря.

Главный секретарь должен еще до начала соревнований заготовить судейскую документацию: протоколы взвешивания и соревнований и судейские записки,— исходя из следующего расчета.

Число боев	Протоколов взвешивания	Протоколов соревнования	Судейских записок при 3 судьях	Судейских записок при 5 судьях
До 20	11	2	60	100
От 21 до 40	11	4	120	200
„ 41 „ 60	22	6	180	300
„ 61 „ 80	22	8	240	400
„ 81 „ 100	22	10	300	500
„ 120 „ 160	33	22	500	900
„ 170 „ 200	33	22	600	1000

Проведение соревнований. Перед началом соревнований проводится собрание юных боксеров. Им рассказывается о задачах, которые ставятся перед ними в этом состязании. Тренер объявляет, что в сборную команду может попасть каждый, кто добьется хороших спортивных результатов, кто продемонстрирует на ринге умную тактику и совершенную технику и проявит должные боевые качества.

Открытие и закрытие соревнований. Соревнования открываются торжественным парадом юных боксеров, судей и подъемом Государственного флага СССР, республики или добровольного спортивного общества в зависимости от того, какого масштаба эти соревнования.

Командующий парадом назначается из спортсменов, умеющих четко командовать строем.

Во время подъема флага исполняются Гимн СССР и Гимн союзной республики, на территории которой проводятся состязания. Представитель президиума Федерации бокса или секции открывает соревнования.

Подъем флага предоставляется победителям аналогичных соревнований предыдущего года. Затем судьи занимают свои места, и состязания начинаются.

Победитель боя по очкам определяется по большинству голосов судей вне ринга. Их решение окончательное и не может быть отменено или обжаловано. Это поднимает авторитет судей и накладывает на них особую ответственность в определении победителя.

Награды вручают после финальной встречи в каждой весовой категории на пьедестале почета, который выносят на ринг.

Призы за лучшую технику вручаются во время заключительного парада участников. Очень хорошо, если призы и награды будут вручать выдающиеся боксеры, выступающие ныне на ринге или знаменитые своими достижениями в прошлом.

Заккрытие соревнований должно сопровождаться парадом победителей, в конце которого опускается флаг.

По окончании турнира главная судейская коллегия составляет отчет и сдает его в организацию, проводящую состязания.

СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОКСУ

**В. М. Романов,
мастер спорта**

МЫСЛИ О СУДЕЙСТВЕ

МАСТЕРСТВО И СУДЕЙСТВО

Мастерство боксера и судейство соревнований находятся в тесной взаимосвязи и во взаимозависимости.

Уровень мастерства во многом зависит от судейства, от его направления, методики, от толкования судьями отдельных элементов техники и тактики бокса. Вот несколько примеров.

В 1947 и 1948 гг. на различных соревнованиях боксеров наблюдалось много рассеченных бровей. В дальнейшем такие случаи увеличились еще больше. Так, на первенстве Советского Союза 1949 г., которое проводилось в г. Каунасе, было зарегистрировано 49 случаев рассечения бровей.

Все недоумевали. В чем дело? Где допущена ошибка? В методике преподавания элементов техники бокса или в судействе соревнований?

Пожалуй, нарушения были и там и там. Судьи не очень четко фиксировали опасное движение головой, а тренеры, убедившись, что некоторые неверные формы выполнения элементов техники (например, уклоны и нырки) не вызывают возражений со стороны судейской коллегии, стали их совершенствовать в искаженном виде. Такой путь был весьма опасен.

Приведу пример. В бою на атаку противника прямым ударом левой в голову боксер нередко применяет защиты уклоном влево.

Суть этого приема защиты заключается в том, что голова ввиду наклона туловища вперед-влево смещается с линии удара противника.

Выполнив эту защиту, боксер получает следующее преимущество: во-первых, избегает атакующего удара противника и, во-вторых, создает удобное исходное положение для контратаки, так как его обе руки остаются свободными для ударов, а противник, промахнувшись, теряет равновесие. Но техника выполнения этого приема довольно сложна: боксер из положения боевой стойки, делая небольшой шаг вперед-влево, резко наклоняется вниз-влево так, чтобы удар прошел мимо головы. Вес тела боксера в этот момент переносится на левую ногу.

Важнейшее требование к правильному выполнению этой защиты состоит в том: что боксер ни в коем случае не должен выдвигать голову за линию носка левой ноги, т. е. не допускать действительной угрозы удара головой.

Именно этим требованием пренебрегали судьи, четко не фиксируя нарушения. А боксеры и их тренеры пошли по линии наименьшего сопротивления. Они, видимо, рассуждали так: зачем совершенствовать и использовать прием в сложных формах, если можно добиться тех же результатов, выполняя его более просто. Со временем прием «упростили» до того, что стали производить защиту уклоном, наклоняя голову вперед и выводя ее далеко за линию левой ноги, при этом лишь незначительно сгибая туловище вперед-влево. Применив такую защиту, боксер, правда, избегал удара противника, но сам производил опасное движение головой, создавая ею угрозу удара. Это, казалось бы, мелкое, но в действительности опасное нарушение судьи не фиксировали. В результате было очень много обоюдных ударов головами, много рассеченных бровей.

Из приведенного примера становится ясно, что, не фиксируя отдельных, нечетко выполняемых элементов техники, судьи отрицательно влияют на мастерство и стиль боя спортсменов.

В феврале 1952 г. в Москве состоялся турнир, на который собрались спортсмены-боксеры семи дружественных стран. Это был високосный год. В большинстве стран мира готовились к XV Олимпиаде в г. Хельсинки. Для стран Восточной Европы турнир был генеральной репетицией перед Олимпийскими играми. По окончании соревнований боксеры, тренеры, судьи, методисты собрались вместе и стали критически обсуждать итоги прошедших состязаний.

Для советских боксеров выступления были весьма поучительными. Они наглядно подчеркнули как сильные, так и слабые стороны нашего бокса.

Заслуживает внимания высказывание одного из крупнейших знатоков бокса — главного тренера польских боксеров Феликса Штамма. Он отметил, что советские боксеры были сильнейшими в турнире, но в то же время их тактика была весьма примитивной.

Наши боксеры очень уверенно действовали, когда вели наступательные бои. Они одержали значительное число побед в ярком, атакующем стиле. Но одновременно они терпели поражения от боксеров еще более агрессивного стиля (например, проигрыш Б. Тишина венгру Л. Паппу).

Советские боксеры вели бои, как отметил Ф. Штамм, смело и решительно, но добивались победы в основном за счет физического «подавления» своих противников. Это была правда, хотя и горькая правда.

Именно недостаточным тактическим разнообразием можно объяснить проигрыш заслуженного мастера спорта С. Щербакова польскому боксеру С. Хихла. Польский спортсмен умело боксировал на отходах, а также своевременно и очень остро атаковал. Умело боксируя, двигаясь вперед и отходя назад и в стороны, он продемонстрировал очень гибкую тактику.

Анализируя стиль лучших боксеров, необходимо точно, правильно и своевременно вскрывать технические и тактические недостатки нашего бокса и совместными усилиями спортсменов, тренеров и судей находить наиболее радикальные пути для их устранения.

До недавнего времени наши судьи считали идеалом боксера, ведущего наступательный бой. В спорных встречах они давали победы тем спортсменам, которые демонстрировали более агрессивный стиль.

Тренеры, видя, что судьи отдают предпочтение в равном бою агрессивному, но не более тактически разнообразному боксеру, старались воспитывать у своих питомцев наступательный стиль, так как он приносил наибольший эффект.

Бесспорно, у каждого спортсмена, тренера, наконец, у каждого судьи есть свой идеал, воплощающий излюбленную манеру ведения боя. Одним нравятся боксеры, отлично боксирующие в ближнем бою, других прельщают боксеры, обладающие сильным нокаутирующим ударом, третьих — умеющие наносить прямые удары.

Безусловно, ни в коем случае нельзя затушевывать индивидуальность боксера. Мы должны заботливо и умело развивать индивидуальные качества спортсмена, уметь в каждом начинающем боксере подметить присущие ему черты.

Кроме того, тренер должен вооружить боксера всем арсеналом защитных и ударных средств, добиваясь того, чтобы он овладел разнообразными тактическими приемами ведения

боя. И на этом основном участке подготовки боксеров наибольших успехов можно достичь только в результате тесного, разумного контакта тренера, судьи и спортсмена.

ВЗАИМООТНОШЕНИЕ БОКСЕРА, СУДЬИ И ТРЕНЕРА

Боксер и его тренер встречаются со спортивным судьей в момент соревнований. Это небольшой, но ответственный период, в течение которого участник, тренер и судья подчас вступают друг с другом в особые, весьма сложные отношения.

Не следует забывать, что опытный, беспристрастный судья должен восприниматься тренерами и боксерами как настоящий, строгий, мудрый и доброжелательный друг, не допускающий никаких отклонений от правил.

К сожалению, значительная часть наших тренеров, а также и боксеров не отдает полного отчета в том, какую роль призван сыграть судья в достижении спортсменами наивысших результатов.

Но если попытаться представить себе в идеале взаимоотношения тренера и судьи, то первый должен быть помощником второго.

Однако некоторые тренеры рассматривают судью как своего злейшего врага, имеющего «зуб» на его учеников: все замечания и предупреждения судьи они встречают в штыки, нередко апеллируя к главному судье. Причем очень часто под впечатлением переживаний тренера боксер начинает видеть в судье человека, который его «засуживает» и мешает одержать победу.

Бывает, что на состязаниях боксеров можно увидеть такую картину.

Один из боксеров никак не может найти правильного продолжения боя. Противник теснит его. Что же в это время происходит с секундантом? Тренер дергается, кричит, размахивает руками, вскакивает, пытаясь «помочь» своему ученику найти нужное решение в бою.

И очень часто судьи, отлично зная, что подсказки запрещены правилами, не реагируют на них, обходят молчанием эмоциональные указания секундантов.

Объективный судья обязан сделать замечание секунданту за подсказывание, а если это не помогает, сделать замечание или даже предупреждение боксеру, которое повлечет за собой штрафные баллы и непосредственно повлияет на присуждение победы.

Только такие меры поднимут в глазах участников и зрителей авторитет спортивных судей, а тренеров заставят почаще задумываться над тем, какой вред приносят подаваемые ими реплики.

Необходимо воспитывать мыслящих боксеров, способных самостоятельно разобраться в сложной тактической ситуации, возникающей во время поединка, а не «заводных кукол», действующих по подсказке тренера.

ТРЕБОВАНИЯ К СУДЬЕ

Мы любим бокс, с нетерпением ждем матчей. Восхищаемся нашими любимцами и почти с нежностью произносим их имена. Но, говоря о боксе, мы имеем в виду чаще всего лишь спортсменов и обычно забываем о судье. А если и вспоминаем о нем, то, как правило, не очень лестно. Почему так повелось? Справедливо ли это?

Соревнование — это праздник для всех, кто любит спорт. Судьи являются полновластными хозяевами этого праздника и призваны сделать все, чтобы ничем не омрачить настроения спортсменов и зрителей.

Настоящий судья по боксу — это образец принципиальности, справедливости, дисциплинированности, организованности, это наставник, воспитатель. Он во всем должен быть примером для участника. Но если арбитр неопрятно одет, если во рту у него дымит папироса, если он не брит, ведет себя неорганизованно и разболтан, то боксера трудно убедить в том, что судья — высококвалифицированный и культурный человек, отлично знающий свое дело.

Да, судья, как и тренер, — воспитатель. Стоит ему пропустить грубость или даже

бестактность спортсмена — и уже возникает повод для конфликта, недовольства. Причем недовольным окажется не только пострадавший, но и зритель.

Судья постоянно должен помнить о том, что состязание — это финал, экзамен, подводящий итог определенной работы. И в этой работе судья должен принимать такое же участие, как и тренер.

Тренер учит спортивному мастерству, а его невозможно достигнуть без знания спортивного кодекса. Этот кодекс состоит не только из одних правил, в нем этика, мораль — все то, чем должен быть наделен настоящий спортсмен. Судья в первую очередь обязан раскрыть юноше «тайны» этого кодекса.

Спортсмен допустил нарушение. Судья сделал ему замечание. Формально в этом и заключается функция судьи. А кто разъяснит спортсмену, почему ему сделано предупреждение? Тренер? В большинстве случаев — да. Но порой стремление к победе очками ослепляет и его. В пылу азарта тренер принимает нередко сторону своего ученика и тем вовсе не способствует его воспитанию.

Судья обязан поговорить со спортсменом, разъяснить ему допущенные ошибки и нарушения, указать пути их исправления, т. е. он должен, как и тренер, жить интересами спортсмена, помогать ему достигнуть высот мастерства.

Во время проведения соревнования судья иногда встречается с такими моментами, которые порой не предусмотрены правилами. При этом он должен найти быстрое и правильное решение. Судья несет полную ответственность за принятое решение. Поэтому он обязан в совершенстве овладеть методикой судейства, тщательно изучить правила, постоянно повышать свои знания, обобщать передовой опыт судейства и творчески совершенствовать его.

Для правильной учебно-тренировочной работы, повышения класса бокса и особенно для лучшего овладения техническими приемами необходимы единообразное толкование правил бокса и единая методика судейства, способствующая сокращению ошибок судей до минимума.

Мы стоим за искусный бокс. За бокс, который полностью отвечает воспитательным и оздоровительным задачам. За бокс, где с наибольшей полнотой проявляются техническое и тактическое совершенство и разнообразие, где во всю ширь раскрываются индивидуальные возможности спортсмена.

Мы считаем, что защита — это главный компонент бокса, определяющий уровень мастерства боксера. Кем бы ни был спортсмен — инфайтером, или аутфайтером, или бойцом наступательного или оборонительного стиля, он, безусловно, должен владеть надежной защитой. Мы против защиты ради защиты. Мы за активную защиту — защиту, которая является «ключом» для атаки.

Однако в состязаниях всесоюзного и особенно местного значения все еще имеет место большой процент боев, ведущихся грубо, без применения защит, боев, в которых боксеры пытаются добиться победы за счет физического превосходства.

И нередко случаи, когда некоторые арбитры, присуждая победу, не учитывают защитных движений, технического разнообразия и тактической гибкости боксеров.

Несмотря на то, что силовой бокс нам чужд, часто «спортивные» судьи не делают предупреждений боксерам-«силовикам», а порою присуждают победу тому из соревнующихся, который упорно идет вперед и ведет наступательный бой, добиваясь выигрыша за счет «большой крови».

Таким образом, неправильное судейство узаконивает силовой стиль и негласно способствует укреплению этого направления в боксе.

Федерация бокса Советского Союза, Всесоюзный тренерский совет, Президиум всесоюзной коллегии судей, передовые методисты, тренеры и судьи повели решительную борьбу с таким направлением в боксе.

В последних правилах по боксу имеется пункт, гласящий, что боксерам запрещается вести нетехнический бой. Затем дается разъяснение, что нетехническим называется бой, который проходит в виде грубого обмена ударами без применения защит, когда один или оба участника пытаются добиться преимущества при помощи физической силы.

Неотложная задача судей на ринге — более четко определять виновника грубого ведения боя, истинного зачинателя обмена неподготовленными ударами, а не дисквалифицировать обоих боксеров за силовой бой, более решительно обнажать недостатки в учебно-тренировочной работе тех тренеров, чьи ученики демонстрируют силовой стиль.

Нередко приходилось наблюдать судей, которые как будто бы неплохо выполняют свои обязанности, вовремя реагируют на нарушения, но все же их судейство проходит нечетко.

В пылу боя боксеры плохо воспринимают замечания таких судей, что, разумеется, отрицательно влияет на ход поединка. Это происходит оттого, что судьи не умеют четко и властно подавать команды, делать замечания.

СУДЕЙСТВО И ЮНОШЕСКИЙ БОКС

Особенно большая ответственность возлагается на судейскую коллегию в целом и на каждого судью в отдельности во время судейства соревнований юных боксеров. Ведь в юношеском спорте заключены основные резервы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Известно, что техника и тактика претерпевают существенные изменения под влиянием судейства.

Правила состязаний, методика и практика судейства оказывают большое влияние на развитие и состояние методики обучения и тренировки по боксу. Так, например, неправильная оценка движения головой вперед (1949—1952 гг.) привела к тому, что из защитных движений боксеров одно время почти исчезли такие эффективные приемы защиты, как нырки и уклоны. То, что судьи придавали слишком большое значение сильному удару, обусловило появление на наших рингах боксеров, злоупотребляющих грубой силой и предпочитающих умной и ловкой игре примитивный обмен ударами.

Общественность, боксерский актив проводят большую работу и ведут решительную борьбу за то, чтобы советский бокс был искусным, чтобы нашим боксерам была привита хорошая школа, чтобы они владели большим арсеналом ударных движений и надежной защиты, чтобы их бои строились тактически гибко и грамотно.

В последних правилах по боксу нашли широкое отражение мероприятия, направленные на то, чтобы бокс юных был искусным и игровым, чтобы он наиболее полно отвечал принципу оздоровительной направленности и чтобы начальное обучение максимально способствовало достижению в дальнейшем высоких спортивных результатов. Так, для юношей были специально введены более размельченные весовые категории, чем для взрослых. Это в максимальной степени уменьшило разницу противников в физическом развитии. Отсюда и поединки у юношей стали проходить в более равных условиях.

О возрастном и разрядном разделении юношей в правилах строго оговорено, что юноша младшего возраста не допускается к соревнованиям с юношами старшего возраста, а юноша старшего возраста — к соревнованиям со взрослыми боксерами. Юный боксер имеет право встречаться в соревнованиях с противниками своего разряда и на один разряд ниже или выше, причем при встречах боксеров разных спортивных разрядов условия соревнования (количество и длительность раундов) должны соответствовать условиям, установленным для боксеров низшего разряда.

Введены также ограничения, которые стимулируют мастерство и тормозят увлечение сильным ударом. Если один из соревнующихся пропустил сильный удар и очутился в нокдауне, то при состоянии нокдауна у юношей младшего возраста счет секунд не ведется и бой прекращается. Если это произошло в первом раунде, то бой считается неразыгранным. Если во втором, — то победитель определяется по наибольшему числу очков, полученных боксерами за первый раунд.

В случае равного количества очков в первом раунде встреча считается оконченной вничью.

Есть и еще целый ряд положительных моментов в правилах, которые обозначают определенный шаг в развитии и стимулировании юношеского бокса.

Но в то же время в правилах все еще имеются и крупные недостатки. На наш взгляд, в

последующих правилах следует уточнить еще несколько моментов: например, вынося решения, судьи должны учитывать правильность стойки и передвижения, правильность и целесообразность защиты (причем защитные приемы, выводящие противника из равновесия — нырки, боковые шаги, уклоны,— следует оценивать в одно вспомогательное очко), разнообразие боксерских действий, умение пользоваться левой рукой и т. д.

Рассматривая судейство соревнований боксеров-юношей, следует особо остановиться на вопросе о сильном ударе.

Многие судьи живут старым багажом и учитывают лишь те удары, которые «плотно» коснулись цели. Поэтому еще есть много боксеров и тренеров, которые считают верхом, «венцом», технического совершенства сильный удар.

С этим согласиться невозможно, и поэтому следует определить правильное отношение к сильному удару.

Ведущие тренеры и методисты по боксу не против сильного удара, они лишь против злоупотребления таким ударом, против того, чтобы он превращался в самоцель. Сильный удар должен быть результатом технического мастерства, результатом тактического превосходства. Тактика боксера не должна ограничиваться ставкой на сильный, нокаутирующий удар. Тем более что такая направленность очень пагубна в юношеском возрасте, так как от сильного удара юные боксеры могут получить опасные травмы.

Увлечение сильным ударом — прямой путь к тактическому однообразию, к обеднению техники, ибо такой удар является существенным тормозом в деле овладения новыми приемами бокса.

Попробуем это обосновать. Известно, что спортивные навыки в ходе тренировки формируются по механизму условных рефлексов на основе присущих человеку врожденных способностей к движению.

Сильный удар — это существенный тормоз при овладении тем или иным сложным, а порой и простым, но связанным с некоторым риском движением, так как он является причиной усиления защитного рефлекса.

Известно, что дети быстрее, чем взрослые, овладевают рядом спортивных двигательных навыков. Нервные процессы у детей отличаются большой подвижностью. Этим частично объясняется, что дети смелее выполняют упражнения: у них меньше жизненный опыт и поэтому меньше сила защитного рефлекса.

Относительная сила защитного рефлекса, как и любого другого условного рефлекса, зависит от тех условных и безусловных рефлексов, на основе которых он образовался. В данном случае причиной страха, трусости, боязливости, или, иначе говоря, причиной образования защитного рефлекса, является сильный удар.

Разберем это на примере. Во время занятий на атаку противника прямым ударом правой в голову совершенствуется защита уклоном влево с последующим контрударом снизу левой по туловищу. Случилось так, что защищающийся несколько запоздал уклониться от сильного атакующего удара, и в результате он попал в цель. У спортсмена немедленно усиливается чувство боязни при выполнении нового приема. В дальнейшем боксер будет опасаться пользоваться этим приемом, и его технический арсенал не обогатится весьма нужным элементом техники.

Или еще один пример: в секцию пришли два новичка. На тренировках, в спаррингах, вдруг начинает выясняться, что у первого из них сильный и точный удар. Вокруг боксера раздаются восторженные возгласы, его сравнивают с известными мастерами ринга. И некоторые тренеры, большей частью из числа поборников силового бокса, начинают усиленно развивать у спортсмена сильный удар порою в ущерб освоению других, не менее важных, навыков. Да и сам боксер уже меньше внимания уделяет совершенствованию остальных боевых средств. В бою он, как правило, боксирует одиночными ударами, избегает серий. По мнению такого боксера, достаточно раз-другой «достать» противника своим излюбленным ударом и исход встречи можно решить в свою пользу.

Постепенно боксер превращается в раба своего собственного удара. Он не ищет разнообразных приемов в бою. Он начинает бой с той дистанции, с которой удобнее всего нанести излюбленный и, увы, в сущности единственный прием.

Так и приходит к подобным спортсменам тактическое однообразие.

Со временем противники привыкают к такому удару, находят от него защиту, контрприем, и победа спортсмену дается все труднее и труднее. Молодой боксер начинает выступать среди взрослых, выходит «на большой ринг». Там его соперник гораздо сильнее и опытнее, чем предыдущие, с более богатым техническим арсеналом. Они легко нейтрализуют «знаменитый» прием и, как правило, добиваются победы.

Эти примеры, на наш взгляд, достаточно ясно показывают, что увлечение сильным ударом в дальнейшем пагубно влияет на достижение юными боксерами высоких спортивных результатов.

СУДЬЯ И ЗРИТЕЛЬ

Соревнования по боксу привлекают огромное количество зрителей. Невозможно представить себе поединки боксеров без живой, активной, напряженно наблюдающей аудитории.

Зрители еще в большей степени повышают ответственность судей за проведение соревнований. Они энергично реагируют не только на нарушения, своевременно фиксированные судьей, но также и на ошибки боксеров, не замеченные судьей, на ошибочно принятые решения, на запоздалые сигналы и т. д.

Таким образом, во время соревнований у судьи складываются определенные взаимоотношения со зрителем. И задача судейской коллегии заключается в том, чтобы эти взаимоотношения наилучшим образом способствовали хорошему ходу соревнований и четкому судейству.

Контакт судьи и зрителя во многом зависит от знания зрителями правил бокса, от авторитета судейской коллегии, от оборудования мест соревнований, от четкости информации о ходе соревнований и т. д.

Большую роль в этом отношении играет воспитательная работа со зрителем. Необходимо, чтобы в перерывах между встречами зрителям рассказывали о правилах бокса, грамотно разъясняли тонкости боя и даже тонкости нарушений правил, давали пояснения о ходе поединков.

Для судьи небезразлично поведение зрителей во время боя и их отношение к его решениям: бурная реакция на принятое решение усложняет работу судейского аппарата, отвлекая внимание судей. Но судьи во всех случаях должны быть принципиальными и не поддаваться под влияние зрителей.

Судья постоянно должен помнить, что лишь четкое определение нарушения, проявление твердости в принятии решений будут убеждать зрителей в справедливости его действий.

Известно, что лучшим средством воспитания уважения к судье является четкое и безупречное судейство.

Большим уважением и авторитетом пользуются у зрителей наши лучшие арбитры. Когда на ринге или за судейским столом находятся А. В. Тимошин, В. Ф. Коньков, К. В. Градополов, А. И. Булычев, П. В. Никифоров, И. Д. Кац, В. Г. Степанов, И. И. Иванов, А. Ф. Агаларов, А. А. Федяев, Г. З. Зыбалов, то в зале никогда не слышно возгласов протеста.

Большинство из них — бывшие мастера ринга, которые, перестав боксировать, не порвали связи с боксом, а отдали ему свои знания и опыт.

В. Г. Степанов,
заслуженный мастер спорта СССР

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Международным боксом руководит Международная ассоциация любительского бокса (АИБА). В настоящее время в ее члены входит около 60 национальных федераций бокса. Федерация бокса СССР в 1950 г. также вступила в члены Ассоциации,

Высшим органом АИБА является конгресс, который созывается раз в 4 года. Устав Ассоциации определяет и возможность созыва внеочередных, так называемых чрезвычайных, конгрессов. Конгресс решает наиболее кардинальные, принципиальные вопросы развития мирового бокса. Основная деятельность АИБА заключается в утверждении международных правил соревнований по боксу, изменении и дополнении к ним.

Существующие международные правила вступили в силу 14 августа 1948 г. С тех пор отдельные пункты правил дополнялись и изменялись почти на всех конгрессах АИБА, но принципы судейства остались постоянными.

Судейские ошибки во время состязаний боксеров на XV Олимпийских играх в Хельсинки вызвали резкую критику существующих правил АИБА. Были выдвинуты предложения по их улучшению со стороны многих национальных федераций бокса.

Инициатива по улучшению судейства принадлежала бывшей Всесоюзной секции бокса. Вопросы судейства, поставленные ею, были прогрессивными и поэтому получили поддержку большинства членов АИБА.

16 октября 1954 г. Чрезвычайный конгресс АИБА в Риме, на котором присутствовали представители 27 стран, в том числе и Советского Союза, утвердил существенные изменения в правилах и дополнения к ним. Впоследствии на конгрессах АИБА эти правила частично дополнялись и изменялись с учетом опыта и предложений национальных федераций. К XVII Олимпийским играм международные правила стали относительно стабильными. Улучшение международных правил, демократизация руководства судейской деятельности АИБА подняли авторитет Ассоциации и увеличили ее влияние на деятельность национальных федераций. Это привело к тому, что правила отдельных стран стали иметь все больше и больше общего с международными правилами.

В настоящее время национальные правила соревнований по боксу и правила АИБА существенно не отличаются друг от друга.

В чем же заключается различие между правилами Федерации бокса СССР и правилами АИБА?

Участники соревнований. По международным правилам к соревнованиям на олимпиаде, первенству Европы и международным состязаниям допускаются боксеры не моложе 17 лет. По нашим правилам юноши 17—18 лет могут боксировать только со спортсменами своего возраста. С 19 лет советские боксеры-юноши переходят в группу взрослых и могут участвовать в первенствах СССР и международных состязаниях.

Жеребьевка. По нашим правилам жеребьевка номеров участников проводится только один раз. Если в процессе соревнований кто-либо из участников выйдет (до взвешивания) из числа конкурентов, то его партнер должен будет встречаться с противником, имеющим ближайший нижний по графику номер.

По международным правилам в этом случае противник выбывшего боксера без боя переходит в следующий тур. Однако, как и в наших правилах, боксер, противник которого выбыл, не может дважды быть свободным от боя. Если боксер и второй раз окажется свободным от выступления, производится пережеребьевка номеров участников.

Правило вторичной жеребьевки было введено только накануне XVI Олимпийских игр. Причиной этому послужил случай, который произошел на первенстве Европы 1953 г. в Варшаве.

В категории боксеров легчайшего веса польскому мастеру ринга З. Стефанюку после первого боя пришлось отдыхать до самого финала, так как его противники по разным уважительным причинам не являлись на взвешивание. Конкурентам же поляка, среди которых был и чемпион СССР Б. Степанов, в это время приходилось пробиваться к финалу в ожесточенных боях. В финале З. Стефанюк встретился с Б. Степановым, но условия боя были явно неравные.

Через три года на XVI Олимпийских играх в Мельбурне аналогичный случай произошел среди боксеров 2-го среднего веса.

Чемпион СССР Г. Шатков в первом бою встретился с канадцем Р. Хозаком и добился победы. Второй бой Шаткова с Г. Ринальди из-за болезни итальянца не состоялся. В

полуфинале Г. Шатков должен был боксировать с чемпионом Франции Ж. Шапрочом. но он тоже заболел и не явился на взвешивание. Была произведена пережеребьевка, и Г. Шатков встретился с аргентинцем В. Залазаром и нокаутировал его во втором раунде. В финале советскому боксеру удалось также нокаутировать представителя Чили Ф. Тапиа и завоевать для советской команды боксеров третью золотую олимпийскую медаль.

Подобные случаи встречаются в практике крупных международных первенств не часто, однако их следует предусмотреть в правилах.

Запрещенные действия. В правилах соревнований по боксу всех стран и в международных правилах запрещаются одни и те же удары и действия. Однако в правилах Федерации бокса СССР имеется один пункт, которого пока нет ни в правилах АИБА, ни в правилах других национальных федераций.

В наших правилах запрещается нетехнично вести бой, т. е. грубо обмениваться ударами без применения защиты, пытаться добиться преимущества при помощи одной физической силы.

Мы не случайно употребили выше слова «пока нет», так как уверены, что недалеко то время, когда в международные правила к числу запрещенных действий будет отнесено и грубое, нетехническое ведение боя.

Необходимость такого пункта в международных правилах подтверждается, например, состязаниями боксеров в Риме на XVII Олимпийских играх. В «Палаццо делла спорт» многие спортсмены предпочли добиваться победы путем силового напора, имеющего мало общего с настоящим боксом. Мы разделяем мнение спортивных обозревателей иностранных газет, которые высказывали тревогу за бокс, подчеркивая, что процент нетехничных боев на римском ринге был чересчур велик для таких значительных состязаний.

Итальянцы К. Босси, П. Дзампарини, С. Лополо, американец К. Даниельс, южноафриканец Д. Беккер, некоторые аргентинцы, африканцы, канадцы и представители других команд стремились к победе в основном за счет силы, грубого обмена ударами.

Федерация бокса СССР ввела в правила прогрессивный пункт, запрещающий боксировать грубо, нетехнично, без применения защит. Не случайно советские боксеры наряду с боксерами Польши и Англии были признаны в Риме одними из наиболее искусных.

Явное преимущество. В международных правилах термина «явное преимущество» нет. В понимании зарубежных судей такое положение называется «техническим нокаутом».

Как известно, в наших правилах победа вследствие явного преимущества определяется и объявляется судьей на ринге. Это бывает в тех случаях, когда имеется бесспорное физическое и техническое превосходство одного из боксеров, и продолжение боя бессмысленно, а также после третьего нокдауна.

Первая часть этого определения не расходится с международными правилами, тогда как вторая часть (победа после трех нокдаунов) в них просто отсутствует. Правда, в практике международных состязаний судьи на ринге (а это их право) часто прекращают бой после третьего нокдауна, но юридически они этого делать не обязаны.

Уместно сказать и о действиях хронометриста, когда судья на ринге ведет счет секунд при нокдауне, а время раунда истекло.

По нашим правилам во время ведения счета при нокдауне сигнал об окончании раунда — гонг — до команды судьи на ринге «бокс» запрещен. Правила же АИБА разрешают во время счета секунд подавать сигнал об истечении времени раунда, но счет секунд судья на ринге может прервать только после счета «восемь». Если же он полагает, что соревнующийся не в состоянии боксировать, то судья может, отсчитав 10 сек., объявить нокаут. Но такое решение судьи относится только к первым двум раундам. Если же в третьем раунде время боя истекло, а счет ведется, то хронометрист обязан ударить в гонг и этим прекратить бой и счет секунд.

Рассматривая две разные точки зрения о действиях хронометриста в подобных случаях, следует отдать предпочтение советским правилам. Ведь может произойти так, что один из боксеров, бесспорно выигрывая все три раунда, в самом конце боя пропускает удар, пославший его в нокаут. Допустим, что на счете «шесть» раздастся гонг. Бой закончен — и победителя определяют по очкам. Таким образом, практически нокаутированный боксер

может по международным правилам получить победу по очкам и будет иметь право продолжать соревнования. На наш взгляд, сигнал об окончании боя при счете судьи на ринге в последнем раунде допустим лишь в последней финальной встрече.

Судейская коллегия. При проведении международных состязаний должности главного судьи не бывает. Такими соревнованиями руководит жюри. Его состав определяется числом участвующих команд. На олимпиаде и первенстве Европы обязанности жюри исполняет исполком АИБА. На большие международные турниры жюри назначается исполкомом АИБА.

Олимпийские игры, первенства Европы и крупные международные турниры судят пять судей вне ринга и один судья на ринге. Международные командные встречи обслуживают три судьи вне ринга и один судья на ринге. Определение победителя по очкам производится по большинству голосов боковых судей. Их решение окончательно и никем изменено быть не может.

Жюри проверяет место состязаний, проводит жеребьевку номеров участников, назначает судей на каждый бой, составляет программу и порядок проведения соревнований, инструктирует судей и следит за выполнением правил.

Члены жюри могут отстранить судью от соревнований за необъективность или неквалифицированность либо сделать ему замечание. Но они не принимают участия в определении победителя и не имеют права вмешиваться в решения боковых судей.

Например, на XVII Олимпийских играх в Риме во время финального боя боксеров второго среднего веса на ринге встретились Тадеуш Валасек (Польша) и Эдди Крук (США). Третий раунд польский мастер ринга провел отлично, и, казалось, вопрос о победителе не может иметь двух мнений. Однако судьи вне ринга со счетом 3:2 отдали предпочтение американцу (60:59, 59:58, 59:58, 58:59 и 58:58 — Валасек). Зрители устроили бурную обструкцию при объявлении победителя и при награждении Э. Крука золотой медалью, но «правила есть правила», и исполком АИБА не имел права отменить решение боковых судей.

Врач соревнований. По международным правилам врачу соревнований не разрешается оказывать медицинскую помощь боксерам в перерыве между раундами. По нашим правилам наоборот, врач может помочь пострадавшему спортсмену во время минутного перерыва.

Судья на ринге. Обязанности, права и жесты судьи на ринге по международным и нашим правилам в принципе одинаковы. Однако практически судейство на ринге советских судей и лучших зарубежных судей несколько различается.

Так, наши судьи судят строже и очень внимательно охраняют здоровье боксеров. Например, советские судьи часто фиксируют положение «нокдауна стоя», оберегая боксера, находящегося в состоянии «гrogги», от второго сильного удара.

За рубежом, особенно в капиталистических странах, положение нокдауна стоя фиксируется редко, пожалуй, только тогда, когда боксеру мешают упасть лишь канаты ринга или когда получивший удар «бродит» по рингу с опущенными руками, словно в состоянии сильнейшего «опьянения».

Если у нас во время соревнований судья «зазевается» и не определит нокдаун стоя, то зрители немедленно потребуют остановить бой. В капиталистических странах нокдаун воспринимается лишь в случае, если боксер будет повержен на брезент ринга. Эту разницу отношений зрителей к здоровью боксеров мы остро почувствовали в лондонском закрытом стадионе «Уэмбли» во время встречи команд Англия — СССР.

По жребию мне пришлось судить на ринге встречу боксеров второго среднего веса Г. Уэлса с Г. Шатковым.

В первом же раунде Г. Шаткову удастся провести свой коронный удар правой. Англичанин в состоянии сильного «гrogги» инстинктивно отходит назад, стараясь выиграть хотя бы несколько секунд, чтобы отдохнуть от рвущегося к победе ленинградца.

Вот-вот последует второй удар по неспособному сознательно защищаться Уэлсу.

Естественно, я даю команду «стоп» и открываю счет, фиксируя положение нокдауна стоя. Но в ответ на это раздался дружный свист 12 000 зрителей «Уэмбли».

Во втором раунде картина повторилась, и я вновь был освистан зрителями.

Вспоминается и другой случай. В 1959 г. сборная команда СССР вылетела в г. Глазго

для встречи со сборной Шотландии.

Крупнейший зал Глазго Келвин-холл был переполнен.

В полутяжелом весе встретились Б. Баннон (Шотландия) и Л. Сенькин (СССР). В первом же раунде Б. Баннон очутился в нокауне.

После счета «восемь» шотландский судья подал команду продолжать бой. Баннон, пошатываясь, пошел на Сенькина. Последовал еще удар — и снова тяжелый нокаун.

Я был возмущен, когда снова раздалась команда судьи «бокс». Хотелось выскочить на ринг и прекратить этот неспортивный поединок. Но боксеры подчиняются командам судьи.

Соперники вновь сошлись. На середине ринга последовал меткий удар правой Сенькина, и шотландец оказался в глубоком нокауте. В данном случае судья поступил неправильно. В угоду зрителям он допустил неспортивный бой.

Наши судьи чаще, чем зарубежные, останавливают бой, чтобы сделать замечание провинившемуся боксеру. Часто они фиксируют даже мелкие, единичные нарушения. Лучшие зарубежные судьи, такие, как Ю. Ковальский, Ю. Нойдинг (Польша), В. Реско (Финляндия), Х. Хертель (ГДР), Р. Вайсберг (Франция), И. Делчев (Болгария) и другие, значительно реже подают команду «стоп».

Зарубежные судьи держат себя на ринге более свободно, чем наши, передвигаясь в нем естественно, без напряжения. Поэтому и судейские жесты у них получаются более выразительными и внушительными.

Среди советских судей ближе всех по стилю «работы» к лучшим иностранным судьям подходит А. Тимошин, не раз получавший признание лучшего судьи крупнейших международных турниров.

Он хорошо выбирает место на ринге, не останавливает бой по пустякам и своевременно, решительно пресекает нарушения. Его судейство является хорошей школой для наших молодых судей.

Спокойно и уверенно действуют на ринге судьи Л. Мартыкян, Б. Щербаков, П. Матсов, И. Кац, В. Михайлов, З. Одиныш, Б. Салонг, В. Старчак, Б. Федченко-Дубровин, В. Зибаровский, Н. Мишин и др.

Судья вне ринга. По международным и советским правилам судейство по очкам производится по двадцатибалльной системе. Судейские записки — одинаковые как за рубежом, так и в СССР. Существует лишь некоторая разница в правах судьи вне ринга, если судья на ринге не замечает, что один из боксеров нарушает правила соревнований.

По международным и нашим правилам судье вне ринга дается право согласиться или не согласиться с предупреждением, объявленным рефери. В случае согласия он «снимает» с нарушителя 3 вспомогательных очка или «начисляет» их противнику, проставляя в судейской записке букву «W». Если судья не согласен с предупреждением, то он не изменяет счета вспомогательных очков и проставляет в записке букву «X».

В дополнение к этому по международным правилам судья вне ринга имеет право фиксировать нарушение правил, несмотря на то, что рефери не реагировал на него. В этом случае судья «наказывает» провинившегося спортсмена тремя вспомогательными очками, а в судейской записке ставит букву «У». Нокауны также фиксируются судьями вне ринга. В записной книжке они проставляют буквы «КН».

Перчатки для боя. Соревнования по боксу, согласно международным правилам, могут проводиться только в восьмиунцевых перчатках (225 г).

БОКС ЗА РУБЕЖОМ

Г. М. Морозов

ДЕТСКИЙ БОКС ЗА РУБЕЖОМ

В публикуемой статье делается попытка обобщить положительный опыт в организации детского и юношеского бокса за рубежом. Однако, отмечая заслуги отдельных энтузиастов бокса, много сделавших для популяризации и развития детского бокса в отдельных зару-

бежных странах (например, Англии), нельзя не предостеречь читателей от излишней идеализации всей системы физического воспитания детей и юношества в капиталистических странах. Еще раз напоминаем, что отдельные удаchi энтузиастов спорта никак не могут восполнить тех пробелов, которые характерны для системы физического воспитания в странах капитализма. Все это в полной мере относится и к детскому, и к юношескому боксу.

* * *

Бокс — это один из самых древнейших видов спорта, его истоки теряются в глубокой старине. В своем развитии бокс прошел через эру кулачных боев, пока достиг своего современного состояния. Сейчас бокс подразделяется на два в корне отличных друг от друга вида: на профессиональный бокс, созданный для того, чтобы удовлетворять жестокие чувства тех зрителей, которым импонируют самые низкие «инстинкты», и на любительский бокс, представляющий собой благородное искусство самозащиты, искусство, воспитывающее у человека мужество, выносливость, силу и другие важные качества.

Бокс испытывал взлеты и падения, приобретал различные формы, менял правила соревнований, запрещался и снова разрешался законами различных стран, но всегда оставался незаменимым психологическим средством воспитания у мальчиков смелости, настойчивости, веры в свои силы, хладнокровия и находчивости.

Во многих странах ребят начинают знакомить с боксом, когда им еще нет семи-восьми лет, и даже устраивают для них простейшие соревнования под наблюдением опытных педагогов, которые не позволяют мальчикам наносить друг другу сильные удары. Встречи проводят в игровой форме, и ребята больше передвигаются, проводя лишь легкие удары.

Примечательно, что в нашей стране обычно боксом начинают увлекаться юноши в возрасте 14—16 лет после того, как они познакомятся с другими видами спорта, тогда как за рубежом, наоборот, мальчики чаще приступают к тренировке по другим видам спорта, уже позанимавшись боксом.

Очевидная ценность «разумного» бокса (развивающегося в определенных рамках) для воспитания мужественного характера и подготовки к службе в армии и флоте стала служить в ряде зарубежных стран одним из главных мотивов для всеобщего введения этого вида спорта в школах.

Бокс уже успешно «процветает» во многих школах Англии, Соединенных Штатов Америки, Австралии, Франции, Канады и других стран. Если бокс еще не получил всеобщего распространения, то только из-за предвзятого мнения отдельных руководителей, которые не уяснили для себя разницы между профессиональным и настоящим любительским боксом и противятся его введению в школы, молодежные клубы и другие юношеские организации.

Детский бокс в Англии пользуется огромной популярностью. Большая реклама этого вида спорта в прессе, частая передача соревнований по телевидению и радио, а также выступление перед началом и даже во время соревнований знаменитых спортсменов, высокопоставленных лиц, пропагандирующих бокс, несчетное количество «маленьких» чемпионов классов, школ, клубов, организаций, городов, районов и т. д. — все это создает среди населения огромный интерес к боксу. В Англии трудно найти небольшой городок или даже деревню, где не было бы детского боксерского клуба.

Бокс в Англии и многих других странах настолько популярен, что в печати наряду с сообщениями о крупных соревнованиях или матчевых встречах отдельных боксеров по вызову часто встречаются объявления какого-нибудь папы, который ищет для своего сына подходящего противника — «боксера», равного по весу и возрасту.

Вот уже более полувека Лондонская федерация детского бокса, объединяющая более 200 детских клубов проводит работу среди детей, рекламирует бокс, организует чемпионаты школьников, выпускает детскую литературу по боксу и пр.

В чемпионате школьников по боксу в одном только Лондоне участвует более 30 000 ребят в возрасте до 16 лет. Из их числа нередко выходят будущие знаменитости, и не только по боксу, но и по другим видам спорта. Так, например, известный бегун на средние дистанции Д. Джонсон, выдающийся марафонец Дж. Питере, левый защитник футбольной

команды «Арсенал» Дж. Уэйд и многие другие начали свою спортивную деятельность, занимаясь с детского возраста боксом.

В Англии, например, с 1953 г. проводятся международные встречи между победителями школьных первенств Лондона и Нью-Йорка. Выигравшие получают специальный приз. Последующая встреча юных боксеров происходит уже в том городе, где был завоеван приз.

Недостаток хороших условий для тренировок школьников несколько компенсируется большим количеством соревнований, которые организуют всевозможные учреждения, начиная от школ и кончая церковью.

Среди детей пропагандируется классический английский стиль бокса. В это понятие входит «чистая» техника, основанная главным образом на использовании прямого левой и быстрой «работы ног», на совершенном чувстве дальней дистанции и стремлении не принимать ближнего боя.

Английские преподаватели бокса стремятся во что бы то ни стало сохранить этот стиль «фехтования на кулаках», уберечь его от «яда» профессионального бокса. Судьи на ринге не дают ребятам вести «агрессивные бои», часто подавая команду «брэк» (шаг назад). Поэтому детские соревнования всегда проходят в «легкой» форме, почти никогда не сопровождаются нокаутами. Если же один из боксеров случайно получает сильный удар, судьи прекращают встречу.

В Австралии, например, мне довелось побывать в некоторых школах, и однажды я увидел любопытный случай. Проходя вместе с директором по коридорам школы небольшого городка Канберра, я заметил на перемене группу учеников, обступивших двух боксирующих ребят. Директор не обратил никакого внимания на этот «бой». Невольно я спросил его, показывая на двух «драчунов»: «А это у вас разрешается?»

«О! Так мы воспитываем благородный мужской характер, смелый наступательный дух, веру в свои силы, умение контролировать себя, — ответил директор. — Пусть лучше они иногда разобьют себе нос, чем станут хулиганами и будут бить стекла в соседнем доме».

При умелой организации и правильном руководстве бокс является одним из средств разностороннего развития человека. При неправильном руководстве занятия боксом могут стать вредными для здоровья детей и превратиться в средство воспитания у них нездоровых привычек и склонностей. Так, находясь в США, я не раз присутствовал на соревнованиях по боксу среди малолетних ребят в молодежном клубе Бруклина в Нью-Йорке. Но это был уже не детский бокс, а «бой молодых петухов». Ребята наносили друг другу множество ударов по голове, входили в азарт, приводя в восторг зрителей. Нередко такие «соревнования» кончались увечьем.

На рингах вы не встретите детей миллионеров (они находятся среди зрителей), как не увидите их в качестве участников легализованных драк, проводимых в районах бедноты.

Проходя по рабочим кварталам Нью-Йорка, можно часто видеть, как ребята, окруженные толпой взрослых, собирают в шапку деньги. Набрав сумму, равную примерно 40—50 копейкам, они устраивают кулачный бой без перчаток на потеху зевакам. После выявления победителя собранные в шапку деньги делятся между драчунами по принципу профессионального бокса: большую часть получает победитель и меньшую побежденный.

Методически продуманные и правильно проводимые занятия и соревнования по боксу среди детей служат хорошей базой для занятий всеми другими видами спорта (ведь недаром большинство выдающихся спортсменов зарубежных стран с детства занимались боксом).

В большинстве зарубежных стран детский бокс теперь не считается низким или опасным видом спорта, а рассматривается как игра, воспитывающая у ребят самодисциплину, мужество и отвагу, а также спортивное благородство. Как у нас, так и за рубежом «сверхзаботливые» мамы зачастую встревожены ахают, тогда как отцы обычно целиком одобряют, когда их ребенок принимает активное участие в игре с кожаными перчатками.

Трудно в одной небольшой статье обобщить положительный опыт многих зарубежных стран по организации детского и юношеского бокса или дать определенные рекомендации. Постараюсь сделать лишь несколько своих заключений, основанных на том, что я наблюдал и что мне самому кажется хорошим и полезным.

Чтобы бокс успешно развивался в школе, в ряде стран — Великобритании, США, Австралии и других — занятия с юными боксерами никогда не превращают в тренировку для зрелищных выступлений. Цели детского бокса там не смешивают с целями тех спортивных организаций, которые подготавливают профессионалов.

Зарубежные школы, включившие бокс в свою спортивную программу, стремятся прежде всего подобрать высококультурного тренера. Они исходят из того, что хороший педагог не обязательно должен быть хорошим боксером и что успех преподавания бокса школьникам зависит от общей культуры и знаний тренера.

Как правило, при выборе преподавателя избегают брать бывших профессиональных боксеров. Внутришкольный бокс часто рассматривается как форма общественного досуга, особенно в небольших поселениях.

При правильной постановке обучения бокс во многих школах вскоре становится популярным не только среди учащихся, но и среди родителей и жителей города. Нередко на доходы, полученные от публичных выступлений по боксу, школа приобретает новый боксерский инвентарь, а иногда и оборудование, необходимое для занятий другими видами спорта.

Большого успеха в развитии бокса достигают те школы, где бокс стал обязательной дисциплиной, а не избранным видом спорта, которым занимаются отдельные ученики.

Местом для проведения занятий и соревнований обычно бывает спортзал, пустырь или лужайка. Преподаватели, занимаясь со школьниками, считают, что лучше начать с небольшого, чем достигнуть всего сразу, а затем постепенно снижать результаты. Поэтому соревнования проводятся лишь спустя несколько лет после того, как в школе начнут заниматься боксом.

Все публичные соревнования умело планируются, а их организаторы следят за тем, чтобы выступления проходили при справедливом судействе и проводились с большим достоинством. Шумное и грубое поведение зрителей никогда не поощряется, и ответственные за организацию соревнований принимают все меры для прекращения оскорбительных замечаний в адрес боксеров и аплодисментов.

Начинающие боксеры принимают участие в соревнованиях не чаще одного раза в неделю.

Школьникам не разрешается сгонять вес. Тренеров, которые это допускают или поощряют, увольняют с работы подростков временно исключают из списков соревнований, пока они не подготовят себя к выступлению в следующей весовой категории.

От педагога требуют, чтобы он развивал у обучаемых спортивный дух и поощрял их нравственное поведение. Заниматься со школьниками там, где тренируются боксеры-профессионалы, запрещается. Тренеры во время уроков должны внушать юношам, что бокс — это искусство, а не грубая, беспорядочная драка. Боксеров-школьников, замеченных в драках на улице, наказывают.

Личные и командные результаты состязаний публикуются в местных газетах. Причем в печати выделяются фамилии тех боксеров, которые становятся победителями благодаря искусству боксировать, смелости и решительности. В печати осуждаются те юные боксеры, которые стремятся выиграть за счет грубой силы или нокаутом.

Участникам соревнований всегда смазывают кожу лица и шеи вазелином для предотвращения царапин и ссадин, а на зубы обязательно надевают резиновые на зубники. Во многих школах используются боксерские перчатки без большого пальца.

В ряде стран, например в США, студенческие и армейские соревнования проводятся в защитных масках. Поскольку тренеры запрещают учащимся наносить сильные удары и главное внимание обращают на развитие техники и тактики, то в школьных состязаниях защитные маски не применяются.

Продолжительность встреч мальчиков в возрасте до 13 лет зависит от их подготовленности, но не превышает трех раундов. Каждый раунд длится 1 мин.; между раундами дается одномоментный перерыв на отдых.

Мы присутствовали на одном из таких соревнований. Нам, как и другим зрителям, понравилось, что на одном ринге попеременно боксировали две пары. Пока одна пара

отдыхала между раундами и получала наставления, другая — боксировала. Таким образом, на две пары уходило только 6 мин., и встреча на ринге проходила непрерывно. Часто в школьных соревнованиях оценки встреч на ринге объявляются после каждого раунда.

В зарубежных странах все юные боксеры разбиваются примерно на 13—15 весовых категорий.

Вес комара	37 кг
Вес москита	41 кг
Вес блохи	45 кг
Вес мухи	49 кг
Вес петушка	52,5 кг
Вес пера	56 кг
Легкий вес	59 кг
I полусредний вес	62 кг
II полусредний вес	65 кг
I средний вес	68 кг
II средний вес	71 кг
Полутяжелый вес	74 кг
Тяжелый вес	77 кг
Сверхтяжелый вес	свыше 77 кг

В различных странах весовые категории имеют разные названия и границы веса. Нигде не разрешается, чтобы вес одного мальчика превышал вес другого больше чем на два килограмма.

Минимальный возраст для участия в публичных выступлениях по боксу в большинстве стран установлен в 10—11 лет. 13—14-летним мальчикам уже разрешают боксировать в состязаниях 3 раунда по 1,5 мин.; в 14—15 лет — 2 раунда по 1,5 мин. плюс 1 раунд в 2 мин. и в 15—17 лет 3 раунда по 2 мин. Посторонних зрителей рекомендуется допускать только на соревнования мальчиков старше 14 лет.

Интересно утверждение зарубежных специалистов спорта о том, что бокс в больших перчатках препятствует освоению правильной техники и удар получается «тупым», т. е. более опасным, чем в «нормальной» перчатке. Поэтому в соревнованиях для мальчиков весом до 45 кг (блохи) применяются шестиунцевые перчатки (171 г), а для школьников тяжелее 45 кг — восьмиунцевые (228 г).

При составлении пары учитывается не только вес, но и опыт боксирования мальчиков.

Большое внимание боксу уделяется и в других детских организациях. Их часто навещают знаменитые боксеры, которые могут служить для ребят примером поведения (не курят, не пьют и т. д.). Популярные «звезды ринга» (прогрессивные деятели бокса специально создают им известность среди ребят), посещая клубы, школы, лагеря и другие детские организации, проводят беседы, рассказывают о себе, судят соревнования и т. п.

Бокс пропагандируют и на различных выставках. На них показываются коллекции боксерских призов, демонстрируются увлекательные фильмы на боксерские темы, фотомонтажи «мировых известностей», устраиваются показательные соревнования и проводится обучение детей боксу (часто выдающимися боксерами).

Когда мальчик становится более взрослым и начинает серьезно увлекаться боксом, ему прививают разумное отношение к его спортивной деятельности.

Приводимые ниже рекомендации являются обобщением тех советов и указаний, которые даются школьникам юношескими любительскими организациями бокса и тренерами ряда стран Западной Европы, Америки и Австралии.

1. Боксер-любитель живет не для того, чтобы боксировать, а боксирует для того, чтобы жить и быть здоровым. Никогда не «перебарщивай», не становись рабом бокса, не тренируйся до последнего истощения сил, не запускай из-за него работу или учебу.

2. Мозг так же нужен боксеру, как и перчатки. Боксируй не механически, как часовой

механизм, или отчаянно, а быстро определи слабые стороны противника и построй встречу так, чтобы использовать недостатки соперника для своей победы.

3. Скорость — это основное оружие боксера-любителя. Быстрота и совершенная техника приносят победу в трехраундовой встрече. Строй свою тренировку главным образом на развитии скорости, а физическая сила придет сама по себе.

4. Всегда умей сосредоточиться на том, что делаешь. Будь эта работа, еда или тренировка — никогда ничем другим не отвлекайся.

5. Делай все в меру. Излишества разрушают самый сильный организм, самое крепкое здоровье.

6. Будь целенаправленным в мыслях и делах. Ставь перед собой цель во всем, что делаешь.

7. Встречаясь с противником, веди себя честно и благородно. Побеждай его, но всегда спортивно. Грубо на'носить удары по ослабевшему противнику — это небольшое искусство. Отступи от шатающегося или не умеющего защитить себя противника и предоставь судье на ринге возможность определить его состояние и остановить встречу.

8. Никогда не переоценивай свои силы. Даже начинающий боксер может победить чемпиона. Но, с другой стороны, не поддавайся влиянию славы своего противника. Каждого человека можно победить, если ты хорошо защищаешься и можешь своевременно и точно нанести удар.

9. К судье относись с уважением и выполняй все его указания. Помогай ему своим спортивным поведением. Умей с достоинством воспринять даже несправедливое решение судей, никогда не оправдывай свой проигрыш неправильным судейством. Кто оскорбляет судью и клеветает на него, должен быть безвозвратно исключен из рядов боксеров.

10. Поднимай роль бокса. Доказывай всегда словом и делом, что бокс гуманный, здоровый и многосторонний вид спорта. Покажи это своим личным примером.

В. И. Огуренков,
заслуженный тренер СССР

НА РИНГЕ ЗАРУБЕЖНЫЕ БОКСЕРЫ-ЛЮБИТЕЛИ

Наибольший опыт выступлений в олимпийских играх имеют боксеры США и Англии. С 1908 по 1924 г. победителями олимпийских турниров по сумме очков в основном были боксеры этих стран.

Позже, с 1924 по 1956 г., боксеры Англии не получили ни одной золотой медали, а мастера ринга Соединенных Штатов Америки лишь в 1932 г. завоевали две золотые медали. Только спустя двадцать лет, в 1952 г., в Хельсинки пять американских негров стали чемпионами Олимпиады.

Начиная с 1924 г., в Олимпийских играх начали с успехом выступать боксеры из Южной Африки, Италии, Аргентины и Франции.

На XVI Олимпийских играх в 1948 г. в Лондоне впервые приняли участие боксеры стран народной демократии. В этих соревнованиях они достигли высоких результатов. Званий чемпионов добились венгры: в легчайшем весе Чик, в среднем — Л. Папп. Во втором полусреднем весе победил чех И. Торма.

На XV, XVI и XVII Олимпийских играх боксеры стран социалистического лагеря показали большой рост техники и тактики. На XV Олимпийских играх золотые медали завоевали И. Захара (Чехословакия), З. Хихла (Польша) и Л. Папп (Венгрия), на XVI Олимпиаде — В. Сафронов, В. Енгибарян, Г. Шатков (СССР), Бе-рендт (ГДР), Н. Линка (Румыния), Л. Папп (Венгрия), на XVII Олимпийских играх — Д. Терек (Венгрия), О. Григорьев (СССР), К. Падзёр (Польша) и Б. Не-мечек (Чехословакия).

Чемпионами последних трех олимпиад в основном стали боксеры, тактически искусно обыгрывающие противников и имеющие над ними техническое превосходство. Например, победители XV Олимпийских игр: итальянец Бологнези, поляк З. Хихла, американские негры Паттерсон и Ли — строили бои на тактическом обыгрывании, на превосходстве в

технике, имея в то же время отличную физическую подготовленность. То же самое можно сказать и о победителях XVI Олимпийских игр: В. Берендте (ГДР), В. Сафронове, В. Енгибаряне, Г. Шаткове (СССР), Р. Мактеггерте (Англия) и о финалистах и победителях XVII Олимпийских игр — О. Григорьеве (СССР), К. Падзёре (Польша), Д. Бенвенути (Италия), У. Макклюре (США), М. Клее (США) и некоторых других спортсменах. Спортсмены, строящие бои на безудержном силовом напоре, не смогли добиться большого успеха в олимпийских турнирах и выбывали из соревнований на первом или втором кругу, не доходя даже до полуфинала.

Лучшие современные боксеры-любители — спортсмены высокого класса. Почти все они хорошо ведут бой на дальней и средней дистанциях и гораздо хуже на ближней. Искусно используются ими защиты уходом, отклоном назад, отбивом, шагами в сторону. Реже и не так успешно применяются ими защиты уклонами, нырками. Однако манера боя каждого из победителей олимпийских игр всегда имеет свои индивидуальные особенности. Такие боксеры строят свои бои на быстроте и смене боевых действий. Другие, боксируя в этом же стиле, предлагают противникам исключительно высокий темп боя, третьи стремятся применить внезапно нанесенный резкий и точный удар с тем, чтобы закончить бои раньше времени, и т. д.

Как показывает практика, ведущие боксеры одной страны по манере боя в целом, как правило, отличаются от боксеров других стран.

В чем же состоит их характерное отличие?

Для примера рассмотрим особенности боксеров некоторых стран, не раз выходивших победителями на международных рингах.

БОКСЕРЫ ИТАЛИИ

На XVII Олимпийских играх первое место заняла команда итальянских боксеров.

Чем же характерен их стиль? Прежде всего у них почти у всех один девиз — «безудержный напор, атака и еще раз атака». Такая манера боя на протяжении всех трех раундов восторженно поддерживалась итальянскими болельщиками.

Если внимательно наблюдать за боями боксеров Италии, то бросается в глаза, что они дорожат каждой секундой.

Их не приводят в замешательство полученные удары, промахи, потеря равновесия. Они устремляются на противников и чуть ли не «бегом» преследуют их.

В манере ведения боя итальянцев нет той «чистоты», какая имеется у польских и английских боксеров. Итальянцы часто толкаются, делают опасные движения го--ловой вперед, промахиваются, нечетко наносят удары, а при неудачах стремятся выглядеть героически.

В финальном бою с П. Цампарини О. Григорьеву (СССР) пришлось много потрудиться и проявить большую находчивость. Итальянец отважно, темпераментно и упорно бросался в атаку, нередко безнаказанно нарушая правила. Казалось, что его ничто не остановит, но своевременные контратаки Григорьева, неожиданная смена дистанции поставили Цампарини в тупик, и его атаки вскоре «захлебнулись». Григорьев, четко проведя борьбу, добился заслуженной победы и тепло был встречен итальянской публикой.

По манере боя на Цампарини был похож итальянский олимпийский чемпион в тяжелом весе левша Ф. де Пикколи. Боксируя весьма прямолинейно, он победил А. Абрамова во втором бою.

В полулегком весе Б. Никаноров проиграл итальянцу Ф. Муссо, не выдержав его безудержного напора. В финале Ф. Муссо в таком же стиле одержал победу над поляком Е. Адамаским и стал олимпийским чемпионом.

Говоря об итальянских боксерах, нельзя сказать, что они только «рубаки»: среди них есть и выдающиеся мастера ринга. К ним прежде всего надо отнести олимпийского чемпиона во втором полусреднем весе Д. Бенвенути. Жюри единогласно наградило его призом за лучшую технику и тактику. Пожалуй, по искусству ведения боя это был лучший боксер олимпиады.

БОКСЕРЫ ПОЛЬШИ

Польские боксеры по праву принадлежат к сильнейшим. В 1937 и 1939 гг. поляки выиграли первенство Европы. В 1953 г. они снова повторили это достижение, завоевав золотые медали в пяти весовых категориях (в наилегчайшем весе — Кукер, в легчайшем — Стефанюк, в полулегком — Кружа, в I полусреднем — Дрогош, во II полусреднем — Хихла). В первенстве Европы 1955 г. чемпионами стали Стефанюк, Дрогош, Петчиковский.

Однако в Мельбурнском турнире польские боксеры выступали ниже своих возможностей, поделив 10—12-е места со спортсменами Франции и Южно-Африканского Союза. Неудача не обескуражила польских тренеров и боксеров. Выступив после тщательной подготовки на XVII Олимпийских играх, они заняли второе место.

Для многих боксеров Польши характерно: большая плотность действий на ринге, отличное маневрирование, быстрое и своевременное нанесение прямого левой в голову.

Среди польских боксеров встречаются и «темповики». Сближаясь, они наносят быстрые серии ударов и мгновенно отходят на дальнюю дистанцию.

В бою поляки осторожны и осмотрительны. Они применяют много ложных действий и, вызвав противника на атаку, немедленно контратакуют.

В настоящее время боксеры Польши, бесспорно, являются основными претендентами на первые командные места во всех крупнейших турнирах мира.

БОКСЕРЫ США

Известно, что в США широко развит профессиональный бокс. Лучшие боксеры-любители, удачно выступив в ряде крупных международных турниров, уходят в ряды профессионалов. Но стиль боя этих боксеров, черты их техники и тактики обычно определяют особенности передового любительского бокса США.

На последних трех олимпийских играх команда боксеров США, по неофициальному подсчету очков, заняла на XV Олимпиаде первое место, на XVI — четвертое, на XVII — третье место.

Неоднократно на олимпиадах мне приходилось видеть американских боксеров на тренировках и в боях во время состязаний.

В основном за сборную олимпийскую команду США выступают хорошо физически подготовленные негры. Большинство из них отлично сложены и обладают мягкими и ловкими движениями. Обычно в сборной команде США боксеров с белой кожей значительно меньше. Они хуже подготовлены, чем негры, и чаще всего проигрывают бои уже в начале турнира.

Как же тренировалась сборная команда США непосредственно перед выступлениями на XVI Олимпийских играх?

В Мельбурне боксеры США жили недалеко от коттеджа, где находилась советская команда. Ежедневно в 7 час. утра можно было видеть американцев, направляющихся на утреннюю тренировку в теплых спортивных костюмах.

По темпу и интенсивности упражнений, которые выполняли боксеры, утренние занятия можно назвать хорошей тренировкой. Спортсмены бегали, тщательно выполняя множество различных упражнений, и вели бои с тенью. Упражнения на месте и при передвижениях боксеры проделывали энергично, постоянно меняя исходные положения и амплитуду движений.

После утренней тренировки многие из команды надевали теплые халаты, а на голову спортивные шапки капюшоны или полотенца, хотя температура воздуха была высокой. Такая одежда хорошо сохраняла тепло и способствовала потоотделению, необходимому для поддержания боевого веса. Заметно, что все боксеры США довольно усиленно сгоняют вес: они «поджары» и никто из них не имеет лишнего грамма жира.

На XVI Олимпийских играх в первый день соревнований боксерам США легчайшего и полулегкого веса не удалось своевременно «уложиться» в нормы своих весовых категорий,

хотя утром в день соревнования спортсмены приложили много усилий для сгонки последних граммов веса. В результате два участника выбыли из олимпийского турнира.

Незадолго до начала состязаний боксеры США тренировались в зале в дневное время. Тренировка продолжалась 1,5—2 час. и проводилась поточно: одна пара боксеров на ринге сменяла другую. Обычно тренер, делая замечания спортсменам, ведущим бой, находился на ринге.

Боксеры перед началом тренировочных боев тщательно смазывали лицо вазелином, надевали хорошо подогнанные защитные маски, высокий, натянутый почти до груди, бандаж. Тренировочные бои проводились в больших перчатках, и темп их был близок к соревновательному.

Много времени в занятиях отводилось ударам по боксерскому мешку. Американцы не просто «выколачивали дробь» на мешке, а тщательно совершенствовали свои излюбленные приемы. Если проводились серии, то они не превышали 3—4 ударов. Все удары выполнялись с силой и предельно быстро, с акцентом на каком-нибудь одном ударе. Тренировки заканчивались упражнениями: прыжками со скакалкой (от 6 до 8 мин. без перерыва) и продолжительной гимнастикой.

Для развития подвижности ног, выполняя ряд упражнений, боксеры все время «пружинили» на передней части ступни. Бинтуя руки, надевая перчатки, разговаривая с тренером, они не переставали подпрыгивать и отбивать при этом своеобразную «чечетку». Те же самые движения спортсмены выполняли, упражняясь в расслаблении ног, рук и туловища.

Чем же отличаются американцы в боях? Прежде всего почти все они обладают хорошей закрытой и сгруппированной боевой стойкой. Она помогает хорошо защищаться от непредвиденных атак и контрударов.

Боксеры США подвижны, хотя ведут бой без суеты. Подготовительные движения у них экономны, «мягки» и неторопливы, но в нужный момент спортсмены резко и стремительно наносят удары и быстро защищаются. Легко передвигаясь по рингу, американцы набирают очки точными и довольно «увесистыми» прямыми ударами левой в голову.

Часто, подготовив атаку, они решительно наносят боковой удар левой в голову в сочетании с прямым ударом правой в голову. Почти вся команда США владеет такой атакой. Боксеры проводят ее быстро, точно и без замаха, акцентируя второй удар. Быстро нанося прямой удар левой в голову, они несильно, но резко и жестко переносят вес тела на левую ногу.

Выполняя такие удары, боксер лучше сохраняет устойчивое равновесие для дальнейших активных или оборонительных действий.

Обычно боксеры США в ближнем бою малоактивны, и, находясь на ближней дистанции, они наносят в основном удары по туловищу. В ближнем бою боксеры немного «придерживают» противников, часто накладывая ладони на сгиб их рук, и защищаются поднятыми вверх предплечьями. Кроме того, спортсменами применяются такие защиты, как нырки, уклоны, отклены назад. Входя в ближний бой и выходя из него, боксеры смело наносят удары снизу с разгибанием рук в локтевом суставе. Американские боксеры обычно атакуют двумя-тремя ударами, но если один из ударов дошел до цели и «потряс» противника, они не упускают момента и развивают атаку, стремясь закончить поединок раньше времени.

В бою американцы придерживаются довольно ровного темпа, но в конце каждого раунда, и в особенности второго и третьего, их активность и темп действий возрастают. В целом боксеры США сочетают боевой темперамент с осмотрительностью, внимательно наблюдая за противником.

На XV Олимпийских играх в американской команде отличился боксер второго среднего веса 17-летний негр Флойд Паттерсон, ныне чемпион мира в тяжелом весе среди боксеров-профессионалов.

Его мощная фигура, «филигранная» техника и непринужденное ведение боя вызвали восхищение у любителей бокса.

Передвижения и уклоны Паттерсон умело сочетал с ударами. Противникам было очень

трудно уследить, когда и с какой руки американский боксер начнет атаку.

Обычно, делая шаг и уклон влево, Паттерсон молниеносно наносил слева боковой удар в голову или удар левой снизу в туловище. Шагая вперед и быстро уклоняясь вправо, он создавал исходное положение для удара правой. Все бои на Олимпиаде Паттерсон закончил раньше времени.

На XVII Олимпийских играх внимание зрителей было приковано к негру М. Клею, победителю Олимпиады в полутяжелом весе, показавшему оригинальную манеру боя. Высокого роста, он напоминал больше прыгуна в высоту с разбега, чем боксера. В бою, находясь в прямой фронтальной стойке, Клей прикрывал подбородок плечом, а своевременно защищаясь уклоном назад и в сторону, избегал ударов противника и тотчас же начинал контратаковать.

Делая разминку перед боем, идя к рингу и находясь на нем до удара гонга, Клей все время легко подскакивал на передней части ступни, словно танцуя «чечетку». Так же приближался он к противнику в начале боя. Клей умеет прекрасно расслаблять плечи и руки, и по-рою казалось, что у него нет определенной стойки. Он выдвигал вперед то левую, то правую руку, то неожиданно ненадолго изменял положения ног в стойке.

В начале боя Клей долго «пристраивался» к противнику и, пользуясь прямым ударом левой в голову, набирал очки. В конце раунда он всегда активизировался и увеличивал темп боя.

Клей без особого напряжения победил всех своих противников, выиграв в четвертьфинале у Г. Шаткова, а в финальном бою с большим преимуществом добился победы над известным польским мастером, трехкратным чемпионом Европы З. Петшиковским.

В команде США нередко встречаются боксеры, которые побеждают в основном только за счет отличных физических данных и превосходной физической подготовленности. Это можно сказать, например, о победителе XVII Олимпийских игр во втором среднем весе негре Э. Круке. Все его победы по очкам были встречены свистом публики (особенно после финального боя с поляком Т. Валасеком).

Несколько слов о секундировании американских боксеров.

Во время перерывов между раундами многие боксеры США отдыхают стоя, беседуя с секундантом. Обычно секунданты не обмахивают их полотенцем.

На XVI Олимпийских играх во время минутного перерыва между раундами на шею и затылок боксеру надевался специальный резиновый холодильник, наполненный льдом. Помощник секунданта имел специальный пояс, где находились средства, необходимые в случае возможных травм.

Тренеры США пользовались водой, которую приносили с собой в бутылке и отдавали помощнику секунданта.

Секунданты ведут себя в углу ринга без суеты, создавая боксерам спокойную обстановку для отдыха.

БОКСЕРЫ АНГЛИИ

На XVI Олимпийских играх команда Англии, по неофициальному подсчету очков, заняла второе место, а на XVII Олимпиаде выступила неудачно.

Готовясь к состязаниям, боксеры сборной команды ежедневно весьма интенсивно тренировались в зале в течение 40—50 мин., упражняясь в высоком темпе с большой плотностью всех действий.

Спортсмены, имеющие лишний вес, надевали сверху обыкновенной майки с рукавами прорезиненную специальную майку и длинные трусы. Интенсивная тренировка в такой одежде способствовала обильному потоотделению. После специальных упражнений с партнером и со снарядами боксеры применяли в течение 5—7 мин. скакалку, а затем заканчивали тренировку гимнастикой и упражнениями на расслабление.

Обычно в команде Англии много боксеров-левшей. На XVI Олимпийских играх из семи участников пять боксеров было левшой. Для сборной Англии характерны хорошее чувство

дистанции, большая маневренность и подвижность. Особенно подвижны английские боксеры, когда появляется опасность получить удар. Передвигаются боксеры по рингу на выпрямленных «пружинистых» ногах.

Англичане ведут бой в прямой стойке с высоко поднятыми руками, сочетая передвижения с четкими прямыми ударами.

Большое место отводят они защитным действиям: уходам назад, отклонам, подставке плеча, шагам вправо. Замечено, что боксеры Англии лучше защищаются и контратакуют и хуже атакуют. Плотность боевых действий англичан очень велика, но ближнего боя они избегают, стремясь сохранить дальнюю дистанцию и обеспечить себе победу по очкам.

Английские боксеры, как правило, терпеливы и мужественны в состязаниях, «чисто» ведут бои и редко нарушают правила.

БОКСЕРЫ ГДР И ФРГ

Немецкие боксеры обычно более удачно выступают в европейских первенствах и хуже—на олимпийских играх. На протяжении последних трех олимпиад лишь, одному представителю ГДР В. Берендту (легчайший вес) удалось в 1956 г. завоевать звание олимпийского чемпиона.

Основа тактики всех боксеров ГДР и ФРГ— наступление и смелые атаки. Немцы очень активно ведут бой, напоминая собою итальянских боксеров, хотя и уступают им в «остроте» атак.

Весьма характерен для манеры боя лучших немецких боксеров стиль Г. Куршата, чемпиона Европы 1955 г. и финалиста XVI Олимпийских игр в полулегком весе. Ныне Г. Куршат перешел в профессионалы. Его стиль — безудержный напор, основанный на стремлении во что бы то ни стало победить.

Отличная физическая подготовленность немецких боксеров достигается за счет большого трудолюбия в тренировочных занятиях.

В подготовительной и в конце основной части урока боксеры проделывают огромное количество различных общеразвивающих упражнений. Большое значение при* дается и тренировкам на местности.

Перед крупными международными соревнованиями боксеры ГДР живут в спортивных лагерях, которые обычно расположены на берегу озера. Все боксеры сборной команды ГДР ежедневно делают кроссы, пробегая в сильном темпе около 5—6 км.

БОКСЕРЫ ВЕНГРИИ

В последних олимпийских играх в венгерской команде всегда находилось несколько боксеров высокого класса, завоевавших золотые медали (Чик, Л. Папп, Д. Терек).

Лучшие венгерские мастера ведут бои в быстром темпе. Они подвижны и, легко передвигаясь по рингу, неожиданно и стремительно атакуют противников. Чаще всего боксеры Венгрии ведут бой на дальней и средней дистанциях, избегая ближнего боя.

БОКСЕРЫ ФРАНЦИИ

Героем французского бокса в 20-х годах нашего века был Жорж Карпантье — чемпион мира в полутяжелом весе. Он создал характерную манеру дистанционного боя, использованную впоследствии французскими боксерами-любителями. Такая манера ведения боя помогала им не раз побеждать на крупнейших международных состязаниях.

Однако за последнее десятилетие стиль французской школы любительского бокса значительно изменился — на нем отразились некоторые черты профессионального бокса.

Чем же отличаются боксеры-любители Франции в настоящее время?

Боксируют они в сгруппированной стойке, предплечьями рук прикрывая голову и туловище, и строят бои, стремясь нанести противнику большее количество точных ударов.

Французские боксеры очень напористы и охотно идут на сближение. В ближнем бою

они наносят короткие удары снизу в туловище, выпрямляя при этом руку в локте. Часто в ближнем бою боксеры применяют удар в туловище, за которым следуют быстрые боковые удары в голову.

Излюбленными защитами французских боксеров являются уклоны, отклоны назад, короткие и четкие нырки. Эти защиты они ловко сочетают с передвижениями во всех направлениях. Приняв глухую защиту, боксеры решительно сближаются с противником, нанося по туловищу серии «барабанных» ударов. Серии заканчиваются акцентированным ударом в голову.

Боксеры сборной Франции обычно хорошо чувствуют дистанцию и весьма активны в бою.

БОКСЕРЫ ЮЖНО-АФРИКАНСКОГО СОЮЗА

Боксеры Южно-Африканского Союза на XIV Олимпийских играх в 1948 г. в Лондоне по неофициальному зачету заняли первое командное место.

Южноафриканские боксеры инициативно и смело ведут бои, придерживаясь в основном дальней и средней дистанции. Во время боя они довольно раскрыты, но хорошее чувство времени и дистанции помогает им своевременно защищаться. Они легко передвигаются, часто применяют нырки, уклоны в стороны и отклоны назад.

Большинство боксеров с успехом применяют сильный, резкий и прямой удар правой в голову. В тренировке много места отводится ударам по мешку и по специальной груше, прикрепленной к полу пружиной. Следует отметить хорошую психологическую подготовленность и волевые качества боксеров.

Интересно, что на XV Олимпийских играх южноафриканский боксер I среднего веса Ван Шалвик, проигравший в финале лишь Л. Паппу, не раз секундировал боксеров своей команды, а затем спустя некоторое время сам с успехом выступал на ринге.

БОКСЕРЫ АРГЕНТИНЫ

В недалеком прошлом боксеры Аргентины были одними из сильнейших в мире. В Олимпийских играх, проводимых с 1928 по 1948 г., они получили семь золотых медалей.

На ринге аргентинцы держатся свободно, во многом подражая боксерам-профессионалам. Они ведут бой в низкой группированной стойке, прикрывая правую часть головы и туловища правым предплечьем.

Аргентинцы отлично владеют защитами: уклонами, нырками, отклонами назад, боковыми шагами с поворотом туловища влево и вправо. Умело боксируют аргентинцы и в ближнем бою, свободно и не захватывая противника, входят в ближнюю дистанцию и также свободно выходят из нее. Но небрежность к ударам противника, излишняя «разболтанность» во время боя мешают боксерам успешно провести весь турнир.

Таковы некоторые особенности манеры боя и тренировки боксеров ряда стран. Конечно, общие для той или иной школы черты далеко не всегда присущи отдельным боксерам, входящим в сборные этих стран, но в целом характерный «почерк» боя на ринге проявляется в выступлениях национальных команд. Это надо учитывать при подготовке к международным встречам.

* * *

Несколько слов о выступлениях зарубежных боксеров на олимпийском ринге в целом. Большинство участников турниров лучше ведут бой на дальней дистанции и хуже на средней и ближней. Они чаще отступают назад и реже применяют шаги в сторону. Совсем мало используются защиты нырками и нырки в сочетании с другими защитами. Боксеры не умеют выходить из углов и отходить от канатов ринга.

Надо сказать, что олимпийский турнир в Риме из-за большого количества участников длился необычно долго. Если турнир в Хельсинки проходил в течение шести дней, а в Мельбурне—8 дней, то в Риме он продолжался 12 дней.

Такое длительное напряжение было непривычно для многих боксеров, и у них к концу турнира, как говорят, «не выдерживали нервы». И немудрено: ведь в течение 12 дней надо было не «выходить» из боевого веса, поддерживать тренированность, думать о предстоящих встречах и т. д.

Некоторые зарубежные боксеры в финальных боях не смогли проявить должной воли к победе. Они словно «размякли» и заранее обрекли себя на поражение. Это относится и к некоторым нашим боксерам. Первые 18 боев советские боксеры провели без единого поражения, а потом, как говорят, «нервно сгорели».

В чем же причина? Почему такого состояния мы не видели у итальянцев, и особенно у Д. Бенвенути?

Его можно брать за эталон разумной тактики, прекрасной реакции, хладнокровия и решительности в атаках и контратаках. Как и все итальянцы, Бенвенути провел все бои в высоком темпе, но в отличие от других своих соотечественников он исключительно «чисто» боксировал и продемонстрировал тонкую технику боевых действий.

Боксеры, подобные Бенвенути, были и на предыдущих олимпийских играх. Это, например, американский негр полутяжелого веса Ли, которому на XV Олимпийских играх был присужден приз за лучшую технику и тактику боя. Или обладатель этого же приза в Мельбурне английский легковес Мактеггерт.

Такие спортсмены сочетают в себе большое понимание бокса, одаренность и огромную трудоспособность, которая помогала им хорошо подготовиться к любому турниру. В этом смысле, пожалуй, самой большой похвалы заслуживает трехкратный олимпийский чемпион Ласло Папп. Несмотря на большой опыт, отличное понимание тонкостей бокса, Л. Папп всегда тщательно готовился к каждому бою. На тренировочной площадке олимпийской деревни в Мельбурне Ласло Папп появлялся первым и последним покидал ее.

Такое редкое трудолюбие, всегда обеспечивающее спортсмену отличную подготовленность в состязаниях, должно войти в привычку каждого боксера.

Г. М. Морозов

ПОДГОТОВКА ЗАРУБЕЖНЫХ БОКСЕРОВ К XVII ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ

Подготовка зарубежных боксеров к XVII Олимпийским играм в Риме значительно отличалась от подготовки к Олимпиаде 1956 г.

Наши противники поняли, что для победы над советскими боксерами в Риме необходимо изменить сложившиеся традиционные методы подготовки любителей к соревнованиям. Таковы законы развития спорта: победа одной стороны вызывает беспокойство другой за исход следующих соревнований и заставляет сторону, потерпевшую поражение, пересмотреть и улучшить свою подготовку. И нередко бывает так, что, пока победитель поживает на лаврах, пожиная плоды своего прошлого успеха, побежденный ведет серьезную подготовку к новым встречам.

В подготовке зарубежных боксеров многих стран стали замечаться новые тенденции. Беря пример с боксеров Советского Союза, за рубежом начали уделять больше внимания физической подготовке и увеличивать объем тренировочных занятий. Однако увеличение объема тренировок не происходит за счет снижения интенсивности — она остается на прежнем высоком уровне, а иногда даже повышается.

Интересно отметить, что разница в объеме и интенсивности занятий всегда существенно отличала тренировку советских боксеров от зарубежных.

Нам не раз приходилось наблюдать тренировочные занятия советских боксеров и их соперников. Часто наши боксеры-мастера проводят много времени, тренируясь в зале, но занятия проходят с небольшой интенсивностью. По-другому тренируются западные боксеры — короткие, но частые тренировки протекают у них в невероятно высоком темпе, который усиливается еще больше по мере приближения соревнований.

Увеличивая объем тренировки и не снижая ее интенсивности, зарубежные любители решили по примеру профессиональных боксеров избавиться от однообразия и монотонности,

которые часто сопровождают длительную тренировочную работу. Например, польские и итальянские боксеры стали проводить свои тренировочные занятия больше на лоне природы (за городом, в лесу, на берегу рек и озер и т. д.). Некоторые боксеры начали принимать участие в соревнованиях по другим видам спорта. Так, во Франции стало уже традиционным среди боксеров первенство страны по плаванию. Многие боксеры успешно выступают в легкоатлетических соревнованиях, играют в теннис, занимаются тяжелой атлетикой и т. п.

В ряде стран увеличилось количество и продолжительность сборов перед соревнованиями, что нередко нарушало статус любительского бокса.

Заметно удлинился подготовительный период тренировки за счет сокращения периода отдыха, который у боксеров-любителей был обычно после соревнований очень продолжительным. Увеличилось число тренерских семинаров и специальных курсов. По примеру успешного сотрудничества тренеров и научных работников в Советском Союзе за рубежом начали уделять больше внимания научным исследованиям в боксе. Для того чтобы создать резервы для бокса, стали сильнее развивать этот вид спорта среди молодежи, в школах.

Для улучшения общей физической подготовленности боксеров и увеличения у них силы широкое признание за рубежом получило применение в тренировках комплексов упражнений с тяжестями. По мнению специалистов, развитие мышечной силы боксера должно способствовать и улучшению его специальной физической подготовленности.

Много места также отводится в зарубежном боксе развитию скоростной выносливости. Признано, что решению этой задачи способствует проведение спаррингов в затрудненных условиях.

За рубежом все чаще стали применять необычный метод тренировки: двое боксеров на ринге выступают против одного. Такие тренировки развивают у боксера реакцию на атаки не только спереди, но справа и слева. Естественно, что если боксер научится распознавать намерения двух противников сразу, то вести схватку с одним противником в соревнованиях ему будет легче. Одна из самых важных задач в подготовке боксеров состоит в том, чтобы научить их правильно расслабляться. Ибо чем сильнее напрягается боксер, тем медленнее он боксирует и скорее утомляется и тем меньшую скорость и резкость может он придать своим ударам. Недаром говорят, что, «если боксер не расслабляется, он борется против себя». Быть напряженным в бою, это все равно, что ехать в машине с включенными тормозами.

Умение расслабляться во время схватки является характерной чертой хороших профессиональных боксеров и позволяет им проводить бои в 15—20 раундов.

В тренировках зарубежных любителей большое внимание обращается на то, чтобы боксер в каждом занятии учился расслаблять мышцы, не принимающие участия в выполняемом движении или приеме, и те мышцы, которые немедленно должны включиться в тот или иной удар или защиту.

Много места в предсоревновательной тренировке зарубежных боксеров отводится психологической подготовке, в частности эмоциональной подготовке к длительным турнирам, выработке умения боксировать непринужденно и расслабленно, но в то же время стойко и напористо, воспитанию уверенности в себе, смелости и решительности.

В этой области подготовки многие зарубежные тренеры достигли большого успеха, умея психологически воздействовать на боксера так, что, выступая на соревновании, спортсмен обычно показывает результат, намного превышающий его возможности.

Вопросы питания боксера, акклиматизации и другие проблемы также находились в центре внимания зарубежных тренеров в период между мельбурнским и римским турнирами.

Как же готовились за рубежом к Олимпиаде в Риме наиболее опасные для нас противники? Что было нового и отличительного в их подготовке?

Италия — страна, которая дает профессиональному боксу огромное количество выдающихся мастеров. Начиная с 1928 г., итальянские боксеры завоевывали медали на всех олимпийских играх. В Мельбурне они, правда, удовлетворились лишь одной серебряной медалью. Но на этот раз итальянцы были настроены оптимистически, считая, что в своей столице смогут успешно бороться за первое место и восстановить прежние позиции, тем

более что боксу на Олимпиаде в Риме отводилось значительное место, как по широте охвата стран, так и по количеству участников. Поэтому представители итальянского бокса очень серьезно готовились к турниру.

Опытные тренеры национальной команды Н. Реа и А. Погги в 1959 г. объездили всю страну и отобрали около 50 лучших боксеров, среди которых были и десять участников первенства Европы 1959 г. Пройдя специальные курсы обучения, боксеры начали готовиться к играм вначале в своих клубах, а затем, за три месяца до открытия игр, перешли в общий тренировочный лагерь, где были использованы новые методы тренировки.

Итальянские специалисты сочли, что подготовка в горах в условиях разреженного воздуха, кислородной недостаточности должна способствовать высокой подготовленности боксеров к длительному турниру. Поэтому первый месяц общего сбора был проведен в горах на высоте около 1000 м над уровнем моря.

Основная направленность этого сбора — усиленная физическая подготовка. В тренировочные занятия включались рубка и пила дров, длительные пешие переходы с быстрыми бросками, различные спортивные игры и т. д. Это был «сбор без боксерских перчаток», одна из главных задач которого состояла в том, чтобы вызвать у спортсменов желание тренироваться в перчатках.

Второй месяц сбора проходил уже на высоте 300 м над уровнем моря. В это время главным образом шлифовались технические приемы бокса, которые до этого боксеры осваивали и совершенствовали в клубах, отрабатывались комбинации и тактические навыки и увеличивались интенсивность и объем тренировочной нагрузки.

И, наконец, последний месяц сбора проводился в окрестностях Рима.

Тренировки большей частью проходили в зале с постепенным спадом нагрузки. Основное их содержание составляли спарринги. В них участвовали специально отобранные, разнообразные по физическим данным и манере боксирования партнеры, изъявившие желание помочь сборной команде в подготовке к играм.

Многие из отобранных партнеров, просматривая фильмы выступлений лучших боксеров-любителей, стремились подражать им в стиле ведения боя. Это, без* условно, вооружило итальянцев умением быстро приспосабливаться к своим противникам, которое особенно важно на таких турнирах, какими являются олимпийские игры с их необычайно большим количеством противников, разнообразием стилей и школ.

Можно ли утверждать, что выбранный итальянскими боксерами метод тренировки является лучшим? Ответить на этот вопрос сразу нельзя, так как нужно еще проверить, целесообразен ли такой метод? Но важно то, что итальянские тренеры уже давно были заняты настойчивыми поисками новых методов подготовки боксеров к ответственным состязаниям и стремились заимствовать лучшее у профессиональных боксеров.

Подготовка к олимпийскому турниру имела весьма широкий размах и увенчалась убедительной победой итальянцев на играх. Они завоевали командное первенство, опередив такие сильные команды, как Польша, США и СССР.

Готовясь к играм на протяжении 6—7 месяцев, сборная Италии сделала ничью с командой Румынии и выиграла у боксеров Югославии со счетом 10:0. Итальянские боксеры провели еще несколько международных клубных встреч с участием кандидатов в сборную, а также встретились два раза с молодежными командами Польши, одержав победы со счетом 6:3 и 6:3. Кроме того, итальянцы удачно выступили на Международном военном турнире в Висбадене, где они с помощью нескольких кандидатов в олимпийскую сборную команду завоевали пять первых мест. Характерная деталь: итальянские тренеры за это время не переутомляли своих кандидатов в сборную серьезными встречами на ринге.

В римском турнире итальянская сборная показала себя лучшей командой. В своем большинстве она состояла исключительно из боевых боксеров, обладающих неплохой техникой и хорошо подготовленных физически.

Они «наступали, как ураган». Жаль только, что в пылу атаки боксеры часто забывали о правилах любительского бокса и честной игры на ринге. Удары головой, открытой перчаткой и другие приемы профессионального бокса были на «повестке дня» их поединков.

Необъективные решения судей дали возможность П. Дзампарини, К. Босси (серебряные

медали) и Ф. де Пикколи (золотая) дойти до финала.

Несмотря на все эти недостатки, итальянская команда была сильной и хорошо подготовленной. И не случайно мы говорим «была», ибо теперь команда распалась. Большинство ее членов перешло в ряды профессиональных боксеров. Любительский бокс опять стал для Италии богатым источником, из которого профессиональный бокс пополняет свои ряды способными спортсменами.

В **Польше** бокс давно сделался национальным видом спорта, одним из самых популярных в стране. В прошлом Польша поставляла на профессиональный ринг немало хороших боксеров. С приходом народной власти профессионализм в спорте был запрещен, и в стране начал усиленно развиваться любительский бокс.

После неудачного выступления на Олимпиаде в Мельбурне польские боксеры сумели восстановить свой былой престиж, завоевав командное первенство на чемпионате Европы 1959 г., и приложили все силы, чтобы на олимпийском турнире в Риме отстоять честь своей страны.

Предолимпийские тренировки польские боксеры начали особенно рано. По настоянию своего бессменного тренера Феликса Штамма, хорошо знающего тактику турнирных встреч, польские боксеры все чаще стали менять душный зал на загородный тренировочный лагерь.

В начале 1960 г. наиболее вероятные кандидаты в олимпийскую сборную страны уже закончили первый этап физической подготовки (в основном без перчаток), рассчитанный на развитие силы и выносливости.

Боксеры занимались гимнастикой, упражнениями с тяжестями, пилкой и колкой дров и особенно много бегали, выполняя на ходу различные упражнения. Все это позволило боксерам лучше и более быстро совершенствовать свои физические и психические качества. Большое воздействие на организм спортсменов оказали и такие природные факторы, как чистый горный воздух и морское побережье, богатое йодом.

Во время зимних каникул многие кандидаты сборной выезжали в горы, где в суровых условиях, иногда при 30-градусном морозе, приобретали необходимую выдержку и закалку.

На втором этапе предолимпийской подготовки спортсмены приступили к специальной тренировке в зале, учитывая, что олимпийский турнир будет проходить в закрытом помещении. На этом этапе совершенствовалась техника, развивалась скоростная выносливость. Особое внимание отводилось психологической подготовке боксера к длительному турниру. Приблизительно раз в два-три месяца каждый кандидат в сборную участвовал в международных соревнованиях.

Очередное первенство Польши по боксу, проведенное в мае 1960 г., за три месяца до начала олимпийских игр, внесло некоторые изменения в первоначальный состав олимпийской команды и выявило ряд недостатков. Подающие «большие надежды» Л. Дрогош и З. Петшиковский стали плохо «держат» удар и к первенству страны еще не достигли хорошей спортивной формы. Вставал вопрос о том, чтобы заменить их молодыми боксерами.

К турниру в Риме команда боксеров Польши пришла хорошо подготовленной, а результат ее выступления еще раз подтвердил принцип, что только хорошая техника при интенсивной тренировке дает высокие результаты. Поляк Тадеуш Валасек (серебряная медаль во II среднем весе) был признан в Риме одним из лучших боксеров, безукоризненно владеющих техникой боя.

США. В конце прошлого столетия центр развития профессионального бокса переместился из Англии в Соединенные Штаты Америки. Уже давно эта страна славится своими лучшими «гладиаторами ринга». В настоящее время подавляющее большинство чемпионов мира среди профессионалов — американские боксеры.

Любительский бокс находится под влиянием профессионализма и целиком копирует его школу, являясь в то же время главным резервом.

Основная тенденция американских «олимпийцев» — победа нокаутом. Однако если они встречаются умного противника, то большая часть их ударов проходит мимо цели. Внешне американцы медлительны, но в отдельные моменты, почувствовав свое преимущество, проявляют большую резкость. Боксеры передвигаются легко и расслабленно, почти всегда на

полной ступне, мелкими шажками — по 4—5 см. Удары проводят небольшими сериями, мгновенно как бы «взрываясь», и главным образом за счет вращательного движения корпусом, находясь в средней дистанции боя. Пользуясь защитными приемами, активно идут на сближение.

Раньше, готовясь к олимпийским играм, американцы ограничивались проведением отборочных соревнований и небольшим инструктажем перед выездом. С выходом советских боксеров на олимпийский ринг американские боксеры стали готовиться серьезнее — проводить большие сборы и длительную предолимпийскую подготовку по образцу профессиональных боксеров, под руководством лучших профессиональных тренеров.

Успех любительской команды боксеров США всегда зависел от того, сумеют ли кандидаты в олимпийскую команду устоять против соблазна перейти в ряды «оплачиваемых» боксеров.

Довольно часто команда США лишалась своих лучших боксеров буквально накануне турнира. И даже на этот раз перед выездом в Рим высокий заработок, предложенный одним из менеджеров «боксерской промышленности», переманил в профессионалы боксера II среднего веса Филлипса, которого уже в Европе пришлось заменить Э. Круком, сержантом оккупационных американских войск в Берлине.

Прошедшие в 1959 и 1960 гг. соревнования показали, что среди боксеров-любителей США происходила быстрая смена «первых перчаток». Так, лишь трое из победителей первенства страны 1959 г. приняли участие в последующих соревнованиях любителей. Чтобы возместить этот недостаток и получить преимущество перед странами социалистического лагеря, где профессиональный бокс запрещен, американцы стали делать главную опору на боксеров вооруженных сил, превратив за год до выезда в Рим «военные лагеря в боксерские».

В апреле и мае 1960 г. в США были проведены зональные и финальные отборочные соревнования, после которых укомплектовались первая и вторая олимпийские команды.

Преобладающее большинство отобранных боксеров составляли рядовые солдаты или унтер-офицеры. Вначале они продолжали тренироваться в своих подразделениях, где о них хорошо заботились и предоставляли много времени на тренировку. Лучшими в команде были У. Мак-Клюр (I средний вес) и К. Клей (полутяжелый вес). Уезжая в Рим, они твердо заявили, что по возвращении в Америку при первой возможности перейдут в профессионалы.

В финал римского турнира от США вышли трое — У. Мак-Клюр, Э. Крук и К. Клей. Все они получили золотые медали и вывели команду США на третье общекомандное место.

В **Чехословакии** бокс менее популярен, чем многие другие виды спорта. Но, несмотря на это, чешские боксеры в Риме добились большего успеха. И. Немец (тяжелый вес) получил бронзовую медаль, Й. Тере (легкий вес) проиграл в одной четвертой финала, малоизвестный Б. Немечек (I полусредний вес) выиграл золотую медаль. Одна золотая и одна бронзовая медали — заслуженный успех для такой маленькой команды. Подготовка чехословацких боксеров не отличалась чем-либо особенным от подготовки ко всем предыдущим играм. Казалось, что бокс в стране переживает тяжелый кризис. На предолимпийском сборе сильнейших боксеров значительное место уделялось физической и технической подготовке. Тренер сборной И. Краличек настойчиво требовал, чтобы боксирование происходило без травм. Успех двух чехословацких боксеров на XVII Олимпийских играх должен, несомненно, вдохновить остальных спортсменов и послужить стимулом для дальнейшего развития любительского бокса в Чехословакии — бокса без травм и полезного для здоровья.

Великобритания. Англия — родина современного бокса. Немало ее боксеров «прославляют» страну на профессиональных рингах, однако любительский бокс всеми силами стремится сохранить за собой старое доброе имя «благородного искусства самозащиты».

Основная установка английских боксеров в подготовке к играм заключается в совершенствовании стиля, который бы позволил достигнуть спортсменам победы по очкам, искусно обыгрывая противника, и наносить удары, не получая ответных. Удары британских боксеров большей частью не сильные, но очень быстрые. Англичане стремятся строить бои,

применяя главным образом контрудары и боксируя преимущественно на дальней дистанции, защищаясь передвижениями, отклонами и подставками.

Этот стиль лишил британцев золотых медалей на протяжении 32 лет, предшествовавших XVI Олимпийским играм в Мельбурне. Правда, в Мельбурне они заняли второе командное место после СССР, завоевав две золотые, одну серебряную и две бронзовые медали. Олимпиада же в Риме не принесла британским боксерам успеха: они получили всего лишь три бронзовые медали.

Вся подготовка к римскому турниру у них свелась к проведению ряда отборочных соревнований. Позднее олимпийцы участвовали в нескольких международных встречах, большинство из которых проиграли. Перед выездом в Рим был проведен непродолжительный сбор.

Отдельные боксеры в Риме, на которых возлагались надежды, неплохо показали себя, демонстрируя классический «оборонный» бокс. Некоторым боксерам, заслуживающим большего, не повезло из-за необъективного судейства.

Боксеры **Южно-Африканского Союза** являются старейшими участниками олимпийских игр. Первая золотая медаль была ими завоевана еще на VII Олимпийских играх в Антверпене. На XIV Играх 1948 г. в Лондоне они получили две золотые, одну серебряную и одну бронзовую медали.

ЮАС располагает хорошими тренерами (например, Джек Юстис), которые, помимо умения привить своим ученикам хорошую технику и тактику так называемого «старого стиля» (отвергающего «рубку» на ринге), обладают «сверхъестественным чувством», позволяющим быстро распознавать слабые стороны противников и полезно использовать их для себя в соревновании.

ЮАС дал миру немало выдающихся профессиональных боксеров. Страна могла бы подготовить значительно более сильную команду, если бы не позорные для нашего времени «цветные барьеры», запрещающие включать в сборную команду негров.

Законы сегрегации Южно-Африканского Союза не разрешают публичных встреч между белыми и цветными спортсменами. Полиция запрещает неграм совместно тренироваться с белыми боксерами, не говоря уже о проведении соревнований.

Поэтому команда ЮАС в Риме состояла целиком из белых боксеров, многие из которых были довольно слабыми. Отсюда ее незначительный успех — одна серебряная (тяжеловес Д. Беккер) и одна бронзовая медали (полулегковес У. Мейерс).

Несколько слов о выступлении в Риме команд других стран, которые также довольно усиленно готовились к состязаниям и рассчитывали на значительно больший успех в турнире. Речь идет о боксерах объединенной команды ГДР и ФРГ, а также Румынии, Франции, Югославии. Все они переживали на XVII Играх в Риме дни тяжелых неудач.

Поражение объединенной команды ГДР и ФРГ вызвано, пожалуй, не только тем, что их подготовка велась неправильно. Немецкие боксеры не раз выходили победителями многих крупных турниров. Их поражение можно объяснить тем, что они тренировались отдельно и еще до приезда в Рим должны были участвовать в большом количестве тяжелых отборочных соревнований. К встречам немецкие спортсмены готовились очень интенсивно, поэтому на играх им было трудно добиться следующей «вершины спортивной формы».

А многочисленные травмы, полученные в отборочных турнирах, вывели из состава команды ряд «потенциальных медалистов». Объединенная команда ГДР и ФРГ получила только одну бронзовую медаль в тяжелом весе (Г. Зигмунд, ГДР).

Румыния «потеряла» в Риме трех боксеров нокаутом (В. Нягу, И. Моня и Г. Негрия), а другие боксеры выбыли из турнира довольно быстро. Такую неудачу после успехов в Мельбурне, когда все четыре участника привезли домой медали, мало кто ожидал. Это было вызвано тем, что румыны меньше внимания стали уделять технике, увлекаясь яростными атаками и не учитывая их последствий. Румынских боксеров отличают смелость, напористость, быстрый темп и резкие, но довольно размашистые удары.

Тактика силового бокса, обмена ударами и непрерывных атак часто «ломает» противников, но к такому стилю боя довольно легко подобрать «ключи», что и случилось в Риме.

Во **Франции** лучшие и наиболее способные боксеры переходят в профессионалы и, еще не успев «окрепнуть», сходят со сцены из-за стремления скорее встретиться с сильными и опытными противниками, которые «ломают» их раньше времени.

Подготовка молодой смены при таком состоянии бокса происходит в стране очень хаотично и скороспело. Из любительских клубов выходят боксеры, которые в больших турнирах, как правило, терпят поражение. Так было на XV Играх в Хельсинки, на XVI Играх в Мельбурне, и то же самое повторилось на XVII Играх в Риме.

В **Югославии** уже в течение нескольких лет раздаются голоса об упадке бокса. Боксеры старшего поколения сходят со сцены, а достойной смены им не находится.

Скандинавские страны готовились к олимпиаде слабо и не выставили ни одного хорошего боксера. Бокс в Скандинавии, может быть за исключением Финляндии (которая борется за хороший любительский спорт), заметно деградирует.

Финские боксеры (например, чемпион Европы легковес О. Мяки и др.) хорошо подготовились к римским играм и могли претендовать на призовые места и даже на одну золотую медаль. Однако политические разногласия в спортивном движении Финляндии привели к тому, что на олимпиаду поехали только представители буржуазного спортивного союза СВУЛ.

Не могут похвалиться своей подготовкой к играм, а отсюда и спортивными результатами боксеры Бельгии, Голландии, Греции. Боксеры Испании и Швейцарии готовились немного лучше обычного и поэтому на олимпиаде достигли некоторых успехов.

Радует то, что в турнире участвовало много спортсменов от молодых африканских и азиатских государств, сбросивших с себя цепи колониализма. Римский турнир явился для них первым серьезным экзаменом, и ряд боксеров выдержал его с большим успехом (например, К. Квартей, представитель Ганы, завоевал серебряную медаль в I полусреднем весе).

Раньше боксеры этих стран умели только «драться», а не боксировать. В Риме было иначе. Почти в каждой команде большинство боксеров имело хорошую технику. Очевидно, в будущем боксерам других стран все труднее будет у них выигрывать. Успехи на XVII Играх должны быть хорошим стимулом для развития бокса в Азии и Африке.

* * *

За последние годы многие органы печати и некоторые специалисты спорта неоднократно высказывала свое мнение о том, что изменения, внесенные в международные правила любительского бокса, заставили изменить и правила судейства боксерских любительских соревнований многих национальных федераций, входящих в АИБА, а это, в свою очередь, привело к отрицательным последствиям — к развитию силового бокса.

С этими высказываниями нельзя не согласиться.

Боксеры-любители стали меньше уделять внимания технике, забывая, что любительский бокс — это «искусство с большой буквы». В основу встречи на ринге ныне все больше и больше ставится «голая победа». Многие любители приучились боксировать, как «ударные машины» (характерная черта профессионалов).

Современная история бокса показывает, что олимпийцы, перейдя в профессионалы, никогда не имели большого успеха на ринге. Их стиль и этика боксирования сильно отличаются от того, что импонирует низменным чувствам человека.

Почти за полвека проведения олимпийских игр — с 1904 по 1952 г. (до изменения правил международного любительского бокса)—только четыре олимпийских чемпиона сумели стать профессиональными чемпионами мира — это американские боксеры наилегчайшего веса Фрэнк де Дженеро (победитель VII Олимпиады) и Фидель ла Барта (победитель VIII Олимпиады), полусредневес Джекки Филдс (победитель VIII Игр) и аргентинский чемпион XIV Олимпийских игр в наилегчайшем весе Паскуаль Перез.

Дельцы профессионального ринга (задолго до того, как боксер появится на олимпийских играх) внимательно следят за участниками любительских соревнований, подыскивая для себя подходящий «материал».

По мнению сторонников настоящего любительского бокса, изменения в правилах, которые поощряют силу удара и агрессивность, стали содействовать переходу участников

олимпиад в ряды профессиональных боксеров. И действительно, имена многих боксеров — участников олимпиад в Хельсинки, а затем и Мельбурне — стали теперь украшать списки лучших боксеров профессионального ринга. Наибольшего успеха добился чемпион XV Олимпийских игр 1952 г. во II среднем весе Флойд Паттерсон, который в 1956 г. завоевал звание абсолютного чемпиона мира. К этому времени XVI Олимпиада уже «выпустила» на профессиональный ринг следующую партию боксеров.

Ее лучшие выпускники — англичанин Терри Спинке, ирландец Фредди Гилрой, немец Дитрих Вемхомер, француз Жильбер Шапрон, итальянец Джакомо Боццано и несколько других боксеров — довольно быстро стали двигаться по «лестнице славы профессионального бокса». Некоторые из них, став чемпионами своих стран и даже Европы, вошли в списки главных претендентов на первенство мира.

Больше всех прославился победитель Бориса Степанова на XVI Олимпиаде — Фредди Гилрой. Он начал свою карьеру профессионального боксера подряд несколькими нокаутами. Став чемпионом Англии в легчайшем весе, он быстро присоединил к этому званию титул чемпиона Британского содружества наций и Европы и теперь числится главным претендентом на звание чемпиона мира. Западногерманский боксер II среднего веса Дитрих Вемхомер, дважды проигравший Геннадию Шаткову, теперь стал выступать в полутяжелом весе. Сейчас он добился того, что вошел в десятку лучших профессионалов-полутяжеловесов Европы.

Многого ожидали любители бокса от трехкратного олимпийского чемпиона Ласло Паппа, который, вместо того чтобы целиком отдать себя тренерской работе и помочь развитию любительского бокса, пошел на поводу у западной рекламы и ради «спортивного интереса» решил попробовать свои силы на профессиональном ринге.

Преобразование любительского бокса в открытый резерв профессионального ринга всколыхнуло общественное мнение. Все чаще стали раздаваться голоса протестов против перехода любителей в профессионалы и предупреждения о том, что любительский бокс в его старом понимании, как средство психологического воспитания «благородного мужчины», начинает вырождаться. Если раньше лица, связанные с профессиональным боксом, не допускались даже к раздевалкам любителей, то теперь положение резко изменилось. Видный американский профессиональный боксер Нат Флейшер стал почетным гостем почти всех крупных любительских турниров, а бывшие звезды профессионального ринга Макс Шмелинг и другие «знаменитости» ныне вручают медали боксерам-любителям.

Прогрессивные деятели любительского бокса, которые искренне тревожатся за здоровье спортсменов, за судьбу любительского бокса и борются против его «профессионализма», ратуют за то, чтобы в международные правила были введены более строгие меры по предупреждению травм и сотрясений.

В ряде стран проводятся опыты проведения встреч в надувных перчатках с камерой, подобной футбольному мячу (Австралия, Финляндия и др.), гарантирующие боксера от нокаута в голову; боксерам разрешается смазывать лицо вазелином. Это предохраняет их от травм и содействует скольжению удара.

В некоторых странах, например США и других, любительские соревнования студентов и военнослужащих проводятся в защитных масках, а на участие в международных встречах без масок спортсмены должны получить разрешение врача. Во всех странах социалистического лагеря соревнования проходят не в восьми, а в десятиунцевых перчатках.

Гуманизация советского бокса нашла широкий отклик за рубежом. Например, разделы советских правил о десятиунцевых перчатках, о предоставлении боксеру обязательного месячного отдыха от тренировки и четырехмесячном запрете участвовать в соревнованиях после нокаута многие зарубежные спортивные газеты рекомендуют включить в международные правила. «Десять минут боксирования в десятиунцевых перчатках не ставят здоровье боксера под угрозу», — писал французский журнал «Спорт э пленэр», ссылаясь на исследования советских врачей. «...Русские боксеры помогли выиграть битву за любительский бокс», — продолжали эту мысль другие органы печати.

Теперь перед советскими тренерами, спортсменами и общественниками стоит задача бороться за возрождение настоящего любительского бокса на международной арене путем

демонстрации высокого мастерства и техники. Это может быть достигнуто только в том случае, если мы будем правильно готовить своих боксеров, делая главный упор на технику, на тактическое обыгрывание, а не на силу.

Во время больших международных соревнований бросается в глаза, что многие судьи, помимо пристрастных решений, вызванных политическими или другими соображениями, стали все чаще вознаграждать победы «грубую силу». Поэтому необходимо усилить также и борьбу за чистоту судейства в международных встречах.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

А. Н. Отраднов,
кандидат педагогических наук

КАК ОБОРУДОВАТЬ ЗАЛ ДЛЯ БОКСА

В практике обучения и тренировки боксеров преподавателям и спортсменам приходится сталкиваться с рядом трудностей, вызванных отсутствием хорошо оборудованных спортивным инвентарем и специальными снарядами залов для занятий боксом. А ведь без снарядов в настоящее время ни один боксер не сможет достигнуть спортивной формы, не сможет в совершенстве развить специальные физические качества.

Как же оборудовать обычный зал для занятий боксом?

Если творчески подойти к оборудованию зала, его можно сделать боксерским. К тому же имеется вполне обоснованное мнение, что специальный зал со стационарным оборудованием для занятий боксом не совсем подходит, так как не позволяет полноценно решать вопросы общей физической подготовки. Спортивные и подвижные игры, гимнастику и некоторые другие виды легкоатлетических упражнений в таких залах проводить нельзя.

Для занятий боксом можно с успехом приспособить любое помещение: обычный спортивный зал, клуб, просторную комнату, имеющую деревянный пол, достаточное освещение, вентиляцию, постоянную температуру.

В таких условиях боксерский спортивный инвентарь должен устанавливаться и сниматься в минимально короткий срок. Причем установка его должна обеспечивать нужную плотность и нагрузку в уроке, а по окончании тренировки боксеров — не мешать проведению занятий по другим видам спорта: гимнастике, спортивным играм и т. д.

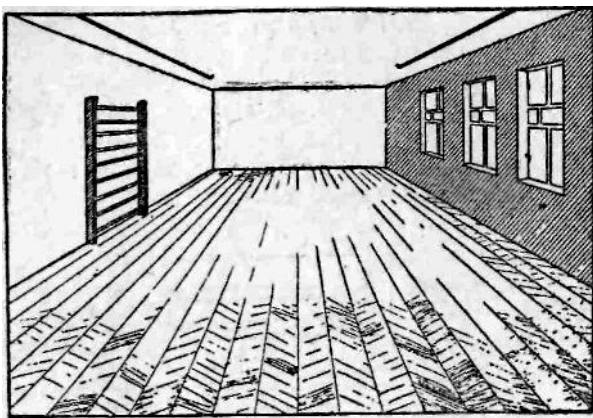


Рис. 1. Зал до начала занятий боксеров.

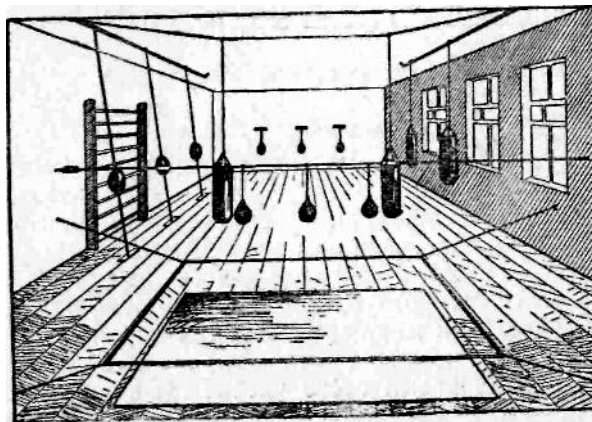


Рис. 2. Оборудование зала для занятий боксом

Сделать это не сложно. Снаряды, нужные для занятий боксом, невелики по размерам, легко переносятся, и устанавливать их можно так, что они не будут мешать другим спортсменам, тренирующимся в этом помещении (рис. 1 и 2).

Основным оборудованием для занятий боксом является ринг (рис. 3). Он представляет собой квадратную площадку, огражденную со всех сторон тремя рядами канатов. Размеры сторон ринга от 5 до 6 м. Канаты должны быть толщиной не менее 2,5 см, туго натянуты на

четырех угловых столбах, удерживаемых в вертикальном положении металлическими растяжками.

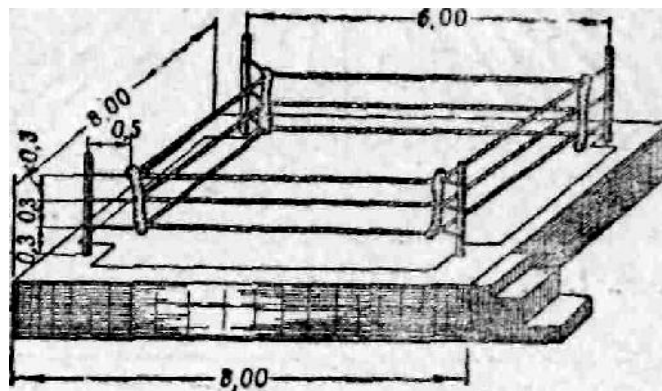


Рис. 3. Ринг на специальном помосте



Рис. 4. Растяжка

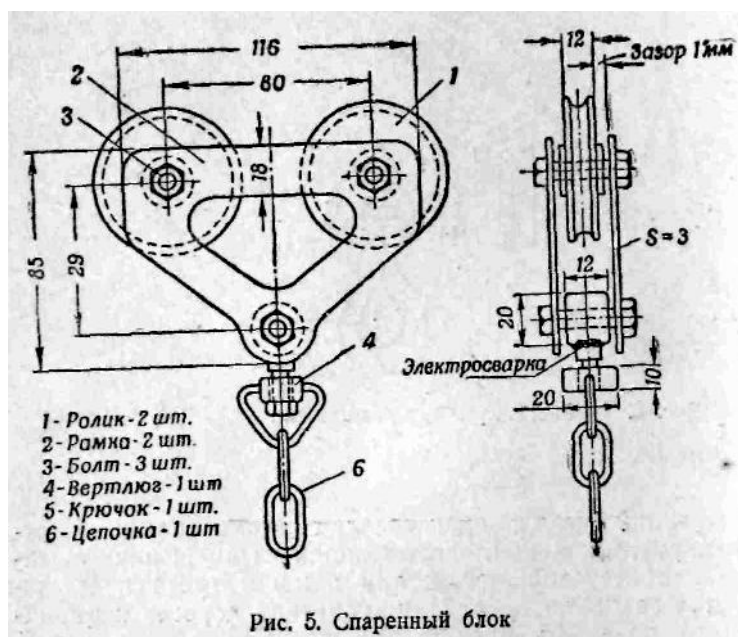


Рис. 5. Спаренный блок

Расстояние от столбов до угла канатов должно быть не менее 50 см. Углы канатов закрыты вертикально прикрепленными угловыми подушками шириной до 20 см и толщиной не менее 5 см. Пол ринга имеет войлочный настил в 1,5—2 см, поверх которого туго натянут брезент. Войлочный настил и брезент выходят за линию ринга не менее чем на 50 см.

В спортивном зале или помещении, отводимом не только для занятий боксом, установка такого ринга потребует много времени. Практически устроить ринг для тренировки боксеров не представляется возможным.

Установка ринга с одним канатом (как показано на рис. 2), углы которого прикрепляются непосредственно к стенам, сводит к минимуму затраты труда и времени. На таком ринге можно успешно проводить условные и вольные бои во время всего учебно-тренировочного периода.

В залах, не приспособленных для занятий боксом, для подвески снарядов под потолок в различном направлении следует стационарно установить тросы, образующие своего рода

«канатные дороги». Концы каната надо закрепить в стене при помощи сквозных болтов или штырей, а натяжение обеспечить обыкновенной растяжкой (рис. 4).

С помощью подвижного «спаренного» блока (рис. 5) можно подвесить и выдвигать по «канатной дороге» в нужное положение боксерские мешки, насыпные груши, мячи на резинах. Подвеска мешков, груш и мячей на резинах и закрепление их в рабочем состоянии не требуют много времени.

Боксерский мешок (рис. 6), применяемый для выработки силы и выносливости при нанесении ударов и формирования акцентирующего удара, можно изготовить своими силами. Этот снаряд весом 20—30 кг, диаметром 35—50 см и длиной 70—90 см состоит из двух брезентовых мешков разного диаметра, помещенных друг в друга. Меньший мешок, придающий устойчивость и тяжесть, наполнен сухим речным песком и вставлен в мешок большего размера. Пространство между мешками равномерно и плотно заполнено эластичными набивками. Для большей упругости снаряда в качестве верхнего слоя набивки можно использовать войлок толщиной до 1,5 см. Закрепленные между собой внутренний и внешний мешки представляют единое целое. Иногда наружный мешок изготавливается из кожи или дерматина. Боксерский мешок при помощи троса подвешивается за петлю (рис. 7) к «канатной дороге» и выдвигается по ней в нужное положение.



Рис. 6.
Боксерский
мешок

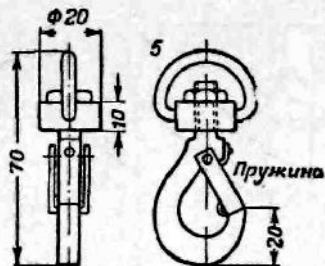


Рис. 7. Крючок для подвески



Рис. 8. Груша
боксерская

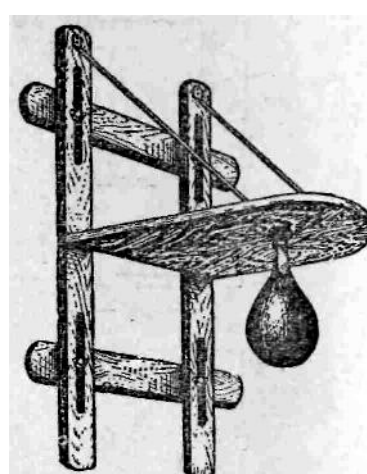


Рис. 9. Платформа с пневматической грушей

Насыпная груша (рис. 8) применяется для выработки у боксеров быстроты и выносливости при нанесении ударов. Малый объем, грушевидная форма и большая амплитуда колебаний снаряда позволяют боксеру с ее помощью отрабатывать и точность удара.

Снаряд изготавливается из плотной кожи в виде грушевидного мешка. Внутри его вставляется другой брезентовый мешок, засыпанный смесью песка с опилками, или резиновая камера, наполовину заполненная водой. Подвешивается груша к «канатной дороге» и выдвигается в рабочее положение, как и боксерский мешок. Так как снаряд имеет малый вес и большую амплитуду колебания, необходимо подвешивать его вдали от стен и окон.

Если установить на противоположных стенах зала крепления для съемного троса, подобно тросу, на котором крепится волейбольная сетка, то практически можно установить на подвесках большое число боксерских груш, прикрепленных жестко к этому тросу (см. рис. 2). 2—3 съемных троса в зале и 10—15 груш могут одновременно использоваться обучаемыми на занятиях по специальной физической подготовке.

Необходимым снарядом для тренировки боксеров является и пневматическая груша (рис. 9). Камера пневматической груши, одинаковая по форме с наливной или насыпной грушей, наполнена воздухом. Крепится пневматическая груша за кожаную петлю к специальному шарниру, находящемуся в центре деревянной или металлической платформы.

Отскакивая от платформы при нанесении удара и возвращаясь на мгновение в исходное положение, груша заставляет боксера рассчитывать время и точность, силу и скорость удара. Тренируясь на таком снаряде, боксер с большой ритмичностью в движениях укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает специальную выносливость и совершенствует координацию движений.

Применение откидной платформы для пневматической груши позволяет с успехом использовать и этот необходимый снаряд для боксеров в обычном зале (рис. 10).

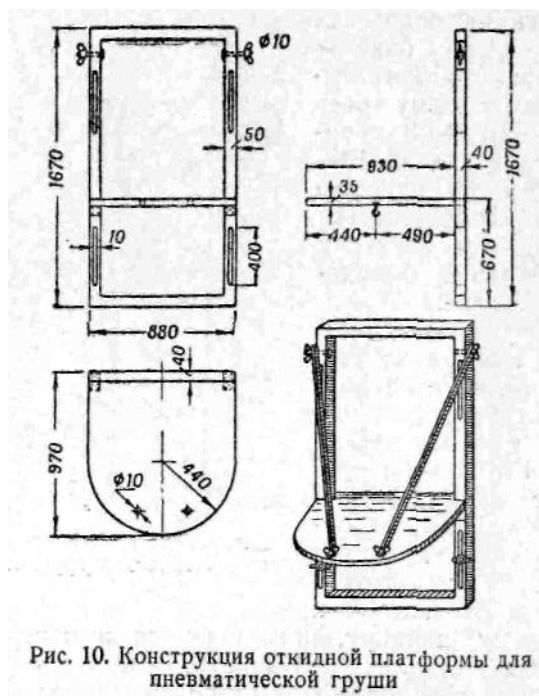


Рис. 10. Конструкция откидной платформы для пневматической груши

Платформа закрепляется в горизонтальном положении при помощи откидных кронштейнов и по окончании занятий может быть опущена вниз. Нужная высота устанавливается передвижением рамы, которая укрепляется на болтах «барашками». Подвижная платформа очень удобна. На установку ее требуется 2—3 мин.

Несложно оборудовать с помощью «канатной дороги» и мяч на резинах, который представляет собой снаряд в виде обыкновенного кожаного мяча с камерой, наполненной воздухом или различными эластичными набивками: конским волосом, очесом и т. д. (рис. 11).

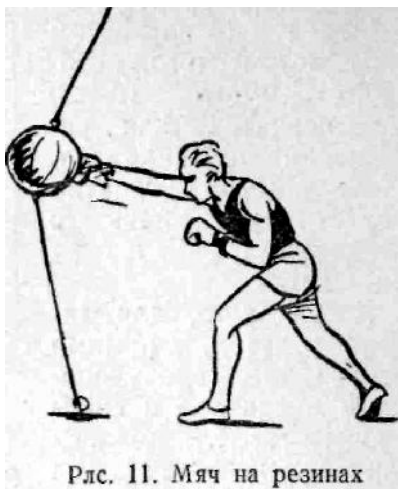


Рис. 11. Мяч на резинах

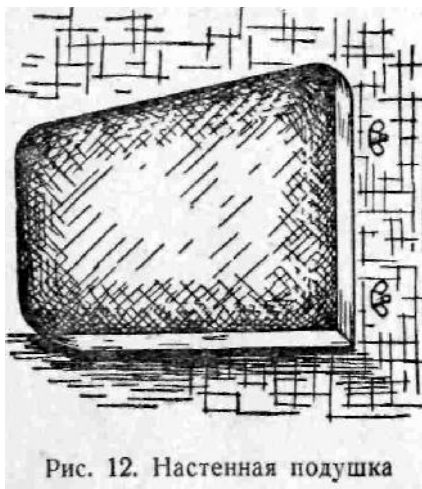


Рис. 12. Настенная подушка

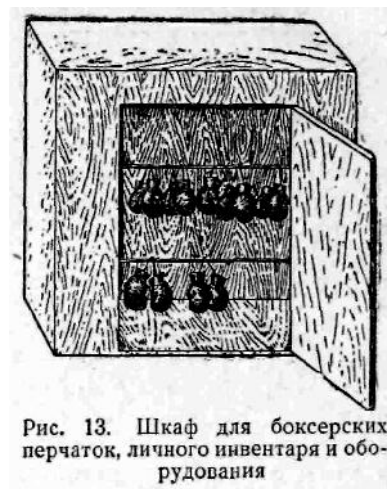


Рис. 13. Шкаф для боксерских перчаток, личного инвентаря и оборудования

Мяч крепится на резинах двумя оттяжками вертикально к полу и «канатной дороге», Для упражнений в ударах снизу растяжки прикреплены горизонтально к углу зала между двумя стенами на вделанные в стену на требуемой высоте специальные кольца или крючки.

Мяч на резинах служит прекрасным средством для выработки точности и быстроты ударов. Особенно хорошо он помогает совершенствовать встречные удары. «Канатная дорога» и специальные гнезда в соответствующих местах пола позволяют без особой затраты времени установить этот снаряд для тренировки в зале.

Одним из наиболее удобных снарядов для овладения прямыми ударами и освоения дистанции, на которой наносятся эти удары, служит настенная подушка. Крепится она к капитальной стене и устанавливается при помощи креплений, скользящих по раме, стационарно приделанной к стене (рис. 12). Кожаная или дерматиновая поверхность настенной подушки должна быть ровной. Ее размеры 80X160 см, толщина от 20 до 70 см (зависит от материала, амортизирующего удар).

Установка широко применяемого в тренировках боксеров пунктбола, представляющего собой подвешенный теннисный мяч, не требует специальных приспособлений. Для этой цели можно с успехом использовать съемный трос.

Самой необходимой принадлежностью для занятий боксом являются боксерские перчатки. Для одновременных занятий с грушей на 16—20 человек потребуется не менее 8 пар перчаток весом 300 г и 16 пар весом 400 г. Кроме того, необходимо иметь 10—20 пар перчаток для упражнений на снарядах. После занятий перчатки следует размещать в специальном шкафу (рис. 13).

Кроме того, для занятий боксом, помимо специального оборудования и инвентаря в спортивном зале, должны широко использоваться штанга разного веса, набивные мячи, гантели и булавы. Неплохо в зале установить и настенные блоки. Настенные блоки можно заменить резиновыми жгутами.

В личном пользовании каждый боксер должен иметь скакалки, теннисные мячи, защитные раковины, капы (назубники).

В летнее время лучше всего занятия проводить на открытом воздухе. Для этого можно использовать обычную летнюю спортивную площадку, специально оборудованную для занятий боксом. Такая площадка размером 15x20 м устраивается или на стадионе или вдали от пыльных дорог, среди зелени (рис. 14).

Установить снаряды на открытом воздухе совсем нетрудно. Мешки и насыпные груши можно подвешивать на врытые в землю стойки с перекладинами, а на одной из сторон площадки, на помосте или настиле из крепких, плотно подогнанных друг к другу досок устанавливают ринг.

Если войлочная подстилка отсутствует, площадка для ринга размером 6x6 м углубляется на 10—15 см и засыпается опилками и песком, а затем покрывается брезентом, который натягивается при помощи специальных петель и деревянных кольшков, вбитых в землю.

Вдумчивый подход к оборудованию мест занятий боксом позволит любому коллективу физкультуры улучшить подготовку боксеров.



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Методика обучения и тренировки

О специальной физической подготовке боксеров (В. М. Клевенко)

Физическая подготовка боксера на местности (В. И. Огуренков)

О силовой подготовке боксера (Р. П. Мороз)

Каждый тренер может воспитать у боксера быстроту и точность реакции (Ш.Н. Закиров)

О некоторых методических приемах обучения боксу (А.И. Булычев)

Комбинационная форма боя и ее совершенствование (Е.И Огуренков)

Методика совершенствования техники и тактики в боксе (Г. О. Джераян)

Соревнования и подготовка к ним

Боксеры готовятся к соревнованиям (С. С. Щербаков)

Некоторые вопросы подготовки боксеров к соревнованиям (С. П. Кукишев)

О психологической подготовке боксеров к состязаниям (И. А. Худадов)

Весовой режим боксера (В. А. Сергеев)

Советы секундантам (В. А. Сергеев)

Вопросы юношеского бокса

Из опыта работы тренера с юными боксерами в детской спортивной школе (М.С.Иткин)

Опыт преподавания бокса в общеобразовательной школе (А.И.Соколов)

Как провести соревнования юных боксеров (А. Г. Степанов)

Судейство соревнований по боксу

Мысли о судействе (В. М. Романов)

Международные правила соревнований (В. Г. Степанов)

Бокс за рубежом

Детский бокс за рубежом (Г. М. Морозов)

На ринге зарубежные боксеры-любители (В. И. Огуренков)

Подготовка зарубежных боксеров к XVII Олимпийским играм (Г.М.Морозов)

Оборудование и инвентарь

Как оборудовать зал для бокса (А. Н. Отрадное)